



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia

Author: Anna Porczyńska-Ciszewska

Citation style: Porczyńska-Ciszewska Anna. (2013). Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia. Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

ANNA PORCZYŃSKA-CISZEWSKA

CECHY OSOBOWOŚCI
A DOŚWIADCZANIE SZCZĘŚCIA
I POCZUCIE SENSU ŻYCIA

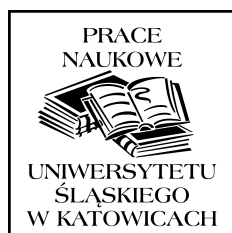
WYDAWNICTWO UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO



KATOWICE 2013

Cechy osobowości
a doświadczanie szczęścia
i poczucie sensu życia

*Książkę tę dedykuję moim Rodzicom
oraz mojemu Mężowi Markowi – osobom,
dzięki którym każdego dnia dowiaduję się,
czym jest szczęście...*



NR 3025

Anna Porczyńska-Ciszewska

Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia



Redaktor serii: Publikacje Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji
Urszula Szuścik

Recenzent
Zbigniew Nęcki

Publikacja będzie dostępna — po wyczerpaniu nakładu — w wersji internetowej:

Śląska Biblioteka Cyfrowa
www.sbc.org.pl

Spis treści

Wprowadzenie	11
------------------------	----

Rozdział 1.

Istota pojęcia „szczęście” oraz jego rozumienie w psychologii

1.1. Potoczne i naukowe rozumienie szczęścia	21
1.2. Sposoby definiowania pojęcia „szczęście”	23
1.3. Szczęście jako zmienna psychologiczna.	26
1.4. Pomiar poczucia szczęścia	30

Rozdział 2.

Teorie szczęścia. Kiedy jesteśmy szczęśliwi?

2.1. Szczęście w „koncepcji przepływu” („ <i>flow experience</i> ”) Mihalyego Csik-szentmihalyiego	42
2.1.1. Pojęcie „ <i>przepływ</i> ”, czyli „ <i>flow</i> ”	43
2.1.2. Składniki „doświadczenia optymalnego”	47
2.1.3. „ <i>Flow experience</i> ” jako doświadczenie autoteliczne	57
2.1.4. Cechy osobowości autotelicznej	58
2.2. Prawdziwe szczęście w koncepcji Martina Seligmana	61
2.3. Szczęście w teoriach motywacyjnych	63
2.4. Szczęście w koncepcji zaspokojenia potrzeb autorstwa Ruuta Veenhovena	65
2.5. Szczęście w teoriach rozbieżności	67
2.6. Obiektywne szczęście w koncepcji Daniela Kahnemana	69
2.7. Szczęście z perspektywy teorii adaptacji	71
2.8. Genetyka behawioralna oraz koncepcja atraktora szczęścia	73

2.9. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapieńskiego	78
2.10. Szczęście w teorii funkcji emocji pozytywnych Barbary Fredrickson	82

Rozdział 3.

Podmiotowe i sytuacyjne determinanty doświadczania szczęścia

3.1. Cechy osobowości człowieka szczęśliwego	88
3.1.1. Poczucie lokalizacji kontroli a doświadczanie szczęścia	89
3.1.2. Wzór Zachowania A i jego związek z doświadczaniem szczęścia	92
3.1.3. Gotowość do podejmowania ryzyka a poziom doświadczanego szczęścia	94
3.1.4. Cechy osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki a doświad- czanie szczęścia	97
3.2. Czynniki obiektywne warunkujące doświadczanie szczęścia	100
3.2.1. Wiek i poczucie szczęścia	101
3.2.2. Doświadczanie szczęścia przez kobiety oraz mężczyzn	103
3.2.3. Zdrowie a poczucie szczęścia	107
3.2.4. Status społeczno-ekonomiczny a poziom odczuwanego szczęścia	110
3.2.5. Praca i bezrobocie a poczucie szczęścia	121
3.2.6. Relacje interpersonalne a jakość życia	139
3.2.7. Czas wolny i jego organizacja	145

Rozdział 4.

Poczucie sensu życia jako czynnik warunkujący doświadczanie szczęścia

4.1. Charakterystyka i sposób definiowania pojęcia „sens życia”	156
4.1.1. Sens życia w ujęciu psychologicznym	157
4.1.2. Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie zna- czące	160
4.2. Problematyka sensu życia w wybranych koncepcjach psychologicznych	164
4.2.1. Sens życia w ujęciu psychoanalizy i neopsychoanalizy	165
4.2.2. Sens życia w ujęciu psychologii humanistycznej	169
4.2.3. Koncepcja sensu życia w ujęciu Kazimierza Obuchowskiego	171
4.2.4. Poczucie sensu życia w koncepcji Viktora E. Frankla	174
4.3. Osobowościowe i środowiskowe determinanty poczucia sensu życia	178
4.3.1. Wybrane cechy osobowości a poczucie sensu życia	178
4.3.2. Środowiskowe korelaty poczucia sensu życia	184

Rozdział 5.

Doświadczenie szczęścia a poczucie sensu życia

5.1. „Sens” i „znaczenie” – próba zdefiniowania pojęć	190
5.2. Realizacja planów a dobre samopoczucie i szczęście	191
5.3. Podejmowanie postanowień a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia	195
5.4. „Tematy życia” – ich sens oraz dobrostan psychiczny	198

Rozdział 6.

**Związek między wybranymi cechami osobowości
a doświadczeniem szczęścia i poczuciem sensu życia –
badania własne**

6.1. Wprowadzenie	203
6.2. Założenia teoretyczne oraz problem badawczy	207
6.3. Zmienne i ich operacjonalizacja	210
6.4. Model zależności między zmiennymi	218
6.5. Hipotezy badawcze	218
6.6. Strategia badań	219
6.6.1. Charakterystyka zastosowanych narzędzi badawczych	219
6.6.2. Opis grupy badawczej i przebiegu badań	225
6.6.3. Zastosowane procedury statystyczne	226

Rozdział 7.

Wyniki badań

7.1. Związek między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia . . .	232
7.2. Związek między cechami podmiotowymi a doświadczeniem szczęścia .	234
7.3. Zależność pomiędzy doświadczeniem szczęścia a poczuciem sensu życia	236
7.4. Analiza dopasowania modelu do danych empirycznych.	237
7.4.1. Wyniki analizy ścieżek zmodyfikowanych modeli	241
7.4.2. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego zgodnie z procedurą <i>modification indices</i>	242
7.4.3. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego strukturalnie	248

Rozdział 8.

Interpretacja wyników badań własnych

- 8.1. Interpretacja zależności korelacyjnych pomiędzy doświadczaniem szczę-
ścia, poczuciem sensu życia i cechami podmiotowymi 259
- 8.2. Interpretacja wyników analizy ścieżek 266

Rozdział 9.

Podsumowanie i wnioski

Zakończenie	283
Bibliografia	287
Summary	301
Zusammenfassung	302

Cel życia, jakim jest szczęście, można osiągnąć tylko wówczas, gdy nie uczyni się go celem bezpośrednim. Ci tylko są szczęśliwi, których myśli są skierowane ku jakiemuś przedmiotowi innemu niż ich własna szczęśliwość: ku szczęściu innych, ku poprawie ludzkości lub nawet ku jakiejś sztuce albo studiom, uprawianym nie jako środek, lecz jako idealny cel w sobie. Ludzie, dążący w ten sposób do czegoś innego, znajdują szczęście po drodze.

(John Stuart Mill 1873)

Wprowadzenie

W dobie dokonujących się współcześnie przemian społeczno-gospodarczych oraz obecnej niemal na całym świecie rewolucji przemysłowo-technicznej, połączonej z jej immanentną cechą, jaką jest rozprzestrzenianie się bezrobocia, coraz częściej dochodzi do zagrożenia podstawowych wartości decydujących o zdrowiu psychicznym jednostek. Do takich „zagrożonych” wartości należy niewątpliwie potrzeba poczucia sensu życia oraz umiejętność doświadczania szczęścia, czego konsekwencją są różnego rodzaju patologie psychiczne. Dlatego też ludzie żyjący w XXI wieku podejmują próby udzielenia odpowiedzi na takie pytania, jak: Czym jest szczęście? Kiedy czuję się szczęśliwy? Po co żyję? Jak mam żyć? Kim jestem, kim powinienem być? Oczywiście problemy te towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów i dlatego wydają się niezwykle ważnym tematem, wartym dłuższego zastanowienia. Konieczność sprostania wewnętrznym wyzwaniom oraz ustosunkowania się do takich i podobnych problemów egzystencjalnych to zadania charakterystyczne wyłącznie dla człowieka, a posiadanie „sensu życia” stanowi potrzebę typowo ludzką.

Na przestrzeni wieków wielu naukowców, mędrców i myślicieli próbowało rozwiązać wątpliwości dotyczące poczucia sensu życia oraz zdolności doświadczania szczęścia. Wielu też udzielało rad, jak uzyskać owo autentyczne szczęście i jak odnaleźć sens swojej egzystencji. Powstały liczne teorie i poglądy na temat sensu życia oraz szczęścia. Jednak jasna i jednoznaczna odpowiedź na pytanie o to, co sprawia, że czujemy się bardziej lub mniej szczęśliwi, jakie życie daje nam poczucie sensu, a jakie nie dostarcza nam tego uczucia, do dnia dzisiejszego nie została udzielona.

Zastanawiający jest również problem: Czy istnieje zespół określonych cech osobowościowych lub temperamentalnych warunkujący psychiczny dobrostan jednostki oraz czy dobrostan ten jest trwałą cechą indywidualną, czy też zależy od zewnętrznych warunków, czyli tzw. kolei losu? Pojawiają się też następne pytania, a mianowicie: Czy poczucie szczęścia jest uwarun-

kowane czynnikami biologicznymi i genetycznymi? Czy treść poczucia sensu życia i szczęścia jest różna u kobiet i u mężczyzn? Pytania te niezwykle często rodzą się w umysłach ludzi XXI wieku. Problematyka poczucia sensu życia oraz doświadczania szczęścia to niewątpliwie zagadnienia powszechnie występujące we współczesnym społeczeństwie, nastawionym przede wszystkim na poprawę warunków własnej egzystencji i goniącym za tzw. szczęściem. Problem tkwi tylko w tym, że „w pogoni za szczęściem” możemy nie zauważyć tych wszystkich czynników, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i które uświadamiają nam cel, dla którego żyjemy.

Jakość życia człowieka nie zależy od samego szczęścia, ale również od tego, co ów człowiek robi, by być szczęśliwym. Jak twierdzi Mihaly Csikszentmihalyi: „Jeśli ktoś nie wytyczył sobie celów, które dostarczają mu poczucia sensu własnej egzystencji, jeśli nie wykorzystuje w pełni potencjału swojego umysłu, to dobre samopoczucie wypełnia jedynie ułamek danego mu czasu. Ktoś, kto osiąga zadowolenie dzięki wycofaniu się ze światowego życia, by – niczym Wolterowski Kandyd – »uprawiać własny ogródek«, nie może uchodzić za człowieka wiodącego wspaniały żywot. Bez marzeń, bez ryzyka ludzka egzystencja staje się tylko lichą namiastką życia” (CSIKSZENTMIHALYI 1998, s. 42–43).

Problemy dotyczące sensu życia oraz szczęścia są zagadnieniami z pogranicza wielu nauk o naturze człowieka. Poruszane one bywają przez filozofów, teologów, psychologów, socjologów, antropologów, psychiatrów, a nawet historyków czy pisarzy. W projektowanej pracy postanowiono zwrócić uwagę przede wszystkim na problematykę poczucia sensu własnej egzystencji oraz doświadczania szczęścia z perspektywy psychologicznej. Stawianie pytań dotyczących własnego życia, własnej egzystencji – jej sensu oraz wartości ma niesłychanie duże znaczenie, zwłaszcza dla człowieka współczesnego, żyjącego w dobie konsumpcjonizmu. Społeczeństwa współczesne zapewniające człowiekowi dobrobyt oraz zaspokajające niemal wszystkie jego materialne potrzeby, często nie są w stanie zaspokoić potrzeby sensu życia, nie pozwalając mu tym samym czuć się prawdziwie szczęśliwym (MARIANŃSKI 1990).

Potrzeba poczucia sensu życia oraz umiejętność przeżywania szczęścia to jedno z najważniejszych motorów napędzających ludzką aktywność, które umożliwiają człowiekowi podjęcie jakichkolwiek działań, zapewniają orientację w rzeczywistości oraz pomagają w dokonywaniu wyboru celów i metod działania. Szczęście uznawane jest również za główne kryterium zdrowia psychicznego (JAHODA 1958; TAYLOR, BROWN 1988, za: SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007). Dobrostan psychiczny, poczucie szczęścia i zadowolenie z życia, czyli pozytywne stany umysłu, pełnią niesamowicie ważną funkcję motywacyjną – dają one człowiekowi siły do zmagania się z przeciwnościami losu, dzięki czemu sprzyjają powodzeniom życiowym, które

z kolei czynią człowieka szczęśliwszym. Z dotychczas znanych doniesień wynika bowiem, że szczęśliwszym widzie się lepiej – mają lepsze relacje interpersonalne, cieszą się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem, wyższymi zarobkami oraz sukcesami zawodowymi – właśnie z tego powodu, że są szczęśliwi. Dlatego też tak ważną i znaczącą rolę, zwłaszcza dla człowieka współczesnego, odgrywają badania dobrostanu psychicznego, szczęścia i jego powiązań z życiową pomyślnością, o którą niemal wszyscy zabiegają.

Z tego też powodu istotnym celem psychologii pozytywnej jest poszerzanie wiedzy z zakresu sposobów pomagania jednostkom w zwiększaniu poziomu ich szczęścia, pozytywnego zdrowia psychicznego oraz własnego rozwoju, jednak, jak zauważają inni badacze dobrostanu (SELIGMAN, CSIKSZENTMIHALYI 2000; SHELDON, KING 2001, za: SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007), kwestii tej poświęca się bardzo mało uwagi. Dzieje się tak, ponieważ interwencje w zakresie zdrowia psychicznego w zdecydowanej większości koncentrują się na niwelowaniu cierpienia, lęku czy słabości, nie zaś na zwiększaniu poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego (SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007).

W podejściu psychologicznym zwraca się uwagę przede wszystkim na indywidualne potrzeby, predyspozycje dziedziczne, preferencje oraz wybory, a także osobowe systemy wartości kierujące preferencjami i dokonywanymi wyborami. Psychologowie poddają analizie relacje zachodzące pomiędzy poczuciem sensu życia, umiejętnością doświadczenia szczęścia a różnymi składnikami osobowości i temperamentu człowieka oraz czynnikami określającymi obiektywne warunki życia.

Z dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych wiadomo, że wiek nie ma istotnego wpływu na stopień zadowolenia z bieżącego życia. Z kolei czynnikiem wzbudzającym przez długi czas wiele kontrowersji była płeć, jednak wyniki aktualnych badań pozwalają twierdzić, że różnice płciowe mają niewielki wpływ na dobrostan psychiczny, a co więcej, różnice te coraz bardziej się zacierają. Wyniki badań uzyskane przez Janusza Czapińskiego w programie „Cebula” donoszą, że wykształcenie sprzyja zadowoleniu z życia, ale istnieją też dane zaprzeczające temu ustaleniu (CZAPIŃSKI 1994). Bezsporny wydaje się z kolei fakt, że dobrostan psychiczny jest silnie skorelowany z pewnymi cechami osobowości i temperamentu. Udowodniono mianowicie, że istotny wpływ na dobrostan psychiczny ma poczucie kontroli nad biegiem spraw oraz styl atrybucji przyczynowej. Również ludzie złaźnieni wrażeń i skłonni do podejmowania ryzyka, tzw. niespokojne dusze, lepiej tolerują niepowodzenia i przykrości, co też wydaje się sprzyjać wyższemu poziomowi odczuwanego szczęścia. Zauważono także, że szczęściu nie służy hołdowanie wartościom intelektualnym, tj. mądrości, logicznemu myśleniu czy rozumieniu. Można tutaj przytoczyć słowa J.S. Milla: „Lepiej być nieszczęśliwym Sokratesem niż zadowolonym

głupcem”. Pogląd ten może być interpretowany różnie, ale wynika z niego, że i mędrzec, i głupiec, i chory, i zdrowy, i bogaty, i biedny, i rozpieszczany przez los, i ciężko doświadczany mają taką samą szansę na odnalezienie w potoku własnych doświadczeń sensu życia i właściwego dla nich szczęścia. Innym czynnikiem, jaki poddano analizie, był poziom aktywności życiowej. Jednak w wielu badaniach nie stwierdzono żadnego istotnego związku pomiędzy czysto fizyczną lub społeczną aktywnością jednostki a jej poczuciem szczęścia i sensu życia.

Niejednoznaczne wydają się zależności pomiędzy emocjonalnością a bilansem afektywnym (VEENHOVEN 1984). Udowodniono jedynie, że istnieją dwa afektywne mechanizmy określające ogólną predyspozycję do doświadczania szczęścia, a mianowicie ekstrawersja oraz neurotyzm. Wyniki najnowszych badań dowiodły, że towarzyscy ekstrawertycy są szczęśliwsi, radośniejsi, mniej nerwowi, pogodniejsi i bardziej ugodowi niż introwertycy. Nasuwa się więc wniosek, że ekstrawertycy są na ogół szczęśliwsi od introwertyków. Jednak, jak wiadomo, jednym z przejawów ekstrawersji jest pozostawanie w pozytywnym, dynamicznym kontakcie z innymi, introwersję zaś charakteryzuje skłonność do powściągliwości w ujawnianiu swych stanów wewnętrznych. Dlatego nasuwa się tutaj przypuszczenie, że jakość doświadczenia może być w obu przypadkach bardzo podobna, a różnica może polegać wyłącznie na sposobie relacjonowania własnych przeżyć (CSIKSZENTMIHALYI 1998). Nie został również jednoznacznie rozstrzygnięty problem zależności pomiędzy poczuciem szczęścia i sensu życia a Wzorem Zachowania typu A.

Analiza doniesień literatury poruszającej zagadnienia sensu życia upoważnia do stwierdzenia, że osoby charakteryzujące się wysoko rozwiniętymi umiejętnościami działania konstruktywnego prezentują jednocześnie adekwatny poziom poczucia sensu życia, podczas gdy osoby o słabo rozwiniętych zdolnościach działania konstruktywnego wykazują istotne obniżenie poziomu poczucia sensu życia. Ponadto udowodnione zostało, iż umiejętność sprawnego realizowania własnych zamierzeń, osiągania wyznaczonych sobie celów, współwystępuje z wysokim poczuciem sensu życia, natomiast brak takich umiejętności towarzyszy różnym zaburzeniom w dostrzeganiu celowości i sensowności własnego istnienia (GAŚ 1986). Prowadzone badania empiryczne wykazały również zależność pomiędzy poczuciem lokalizacji kontroli a poczuciem sensu życia. Stwierdzono mianowicie, że osoby o poczuciu wewnętrznej lokalizacji kontroli mają silniejsze poczucie sensu życia. Ponadto osoby o kontroli wewnętrznej, a więc sobie przypisujące efekty działań, ujawniają bardziej optymistyczne nastawienie wobec rzeczywistości oraz wobec własnych możliwości w porównaniu z jednostkami o kontroli zewnętrznej (STOKŁOSA 1986).

Odwołując się do koncepcji uznających twórczość za centralną aktywność ludzkiego istnienia, nadającą twórczy sens i treść życiu, można stwierdzić, że istnieje związek pomiędzy aktywnością twórczą człowieka a samooceną jakości życia. Doniesienia z badań wskazują, że osoby twórcze częściej w porównaniu z jednostkami nietwórczymi czerpią satysfakcję z własnej aktywności, akceptują wybraną drogę życiową, włącznie z podjętymi decyzjami i przeżytymi doświadczeniami, częściej towarzyszy im poczucie sukcesu w realizacji celów oraz dobre samopoczucie, czyli tzw. *well-being* (zadowolenie sprzyjające życiowej satysfakcji) (WOOD, WYLIE, SHEAR 1969, za: PUFAL-STRUZIK 1994).

Pytania o sens oraz szczęście decydują, jak się wydaje, o kształcie ludzkiego życia. Z całą pewnością, jak stwierdził Victor E. Frankl, tego rodzaju pytania egzystencjalne wymagają indywidualnych odpowiedzi, w niepowtarzalnym i unikatowym kontekście własnego życia. Jednak można tutaj ustalić pewne prawidłowości ogólne i z tego powodu tak istotne wydaje się podejmowanie badań empirycznych, które przyczynić się mogą do głębszego zrozumienia omawianego zagadnienia.

Mimo że największa zmiana w sposobie myślenia o szczęściu i sensie życia dokonała się na przestrzeni ostatnich kilku lat, to istnieje wiele kwestii, na które nie uzyskano jednoznacznych odpowiedzi, oraz obszarów niepoddanych dotąd analizie. Istotne wydaje się zatem kontynuowanie badań opisanych dylematów egzystencjalnych oraz udzielenie odpowiedzi na pytania, które nadal pozostają otwarte, aby w sposób świadomy i twórczy kierować własnym życiem.

Celem przyświecającym projektowaniu badań własnych było ukazanie mechanizmów rządzących poczuciem sensu życia i skłonnością do przeżywania szczęścia, jak również podkreślenie roli czynników podmiotowych różnicujących ludzi w zakresie odczuwania dobrostanu psychicznego. Podjęte badania mają przyczynić się także do odkrycia i poznania niektórych istotnych zmiennych osobowościowych odpowiedzialnych za umiejętność doświadczania szczęścia oraz warunkujących poczucie sensu własnego życia.

W niniejszej publikacji poddano analizie podmiotowe uwarunkowania różnic indywidualnych, ze szczególnym uwzględnieniem różnic pod względem odczuwanego sensu własnego istnienia w doświadczaniu szczęścia. Przedstawione w książce badania własne podjęto w przekonaniu, że głównym czynnikiem leżącym u podłoża obserwowanych na podstawie badań osób różnic pod względem poziomu dobrostanu psychicznego i odczuwanego szczęścia jest względnie stabilna dyspozycja do tego rodzaju odczuć. Z tego powodu doświadczanie szczęścia uczyniono głównym przedmiotem analizy, co oddaje tytuł książki. Uwzględniono również wpływ poczucia sensu własnego życia, który uważany jest za istotny czynnik warunkujący

dobrostan psychiczny człowieka, uznając poczucie sensu życia oraz współwystępujące z nim określone cechy podmiotowe za podstawowe determinanty doświadczania szczęścia. Projektując badania własne założono, że dobrostan psychiczny człowieka, którego miarą jest doświadczanie szczęścia, pozostaje w związku z podmiotowymi właściwościami jednostki oraz z towarzyszącym jej poczuciem sensu własnego życia, przy czym prawdopodobnie cechy podmiotowe są skorelowane zarówno ze szczęściem, jak i z sensem życia, który z kolei jest zmienną niezależną wpływającą na częstość doświadczania szczęścia.

Jednocześnie inspirację dla zaprezentowanych w książce rozważań teoretycznych oraz zaprojektowanych badań stanowił stosunkowo niedawno odkryty i potwierdzony w badaniach empirycznych fakt, że obserwowane są znaczne różnice indywidualne w zakresie doświadczania szczęścia, a szczęście jednostki zależne jest przede wszystkim od posiadanego przez nią poczucia sensu własnej egzystencji.

Nadrzędnym celem omawianych tutaj badań własnych nad podmiotowymi uwarunkowaniami różnic w zakresie doświadczania szczęścia i poczucia sensu życia jest określenie związków pomiędzy doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jednostki oraz zweryfikowanie, czy zależność między doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jest modyfikowana pośrednim wpływem poczucia sensu życia.

W książce tej podjęto próbę udzielenia naukowej odpowiedzi na pytania nurtujące nas od zarania dziejów: Czy możemy być bardziej szczęśliwi i co zrobić, aby to szczęście osiągnąć? Jak poprawić jakość własnego życia? Co uczynić, aby nasze życie było lepsze, szczęśliwsze, pełniejsze, bardziej spełnione, sensowniejsze?

Za podstawę teoretyczną niniejszej publikacji przyjęto twierdzenia psychologii pozytywnej, psychologii ogólnej, psychologii osobowości i różnic indywidualnych oraz psychologii egzystencjalnej. W interpretacji przyczyn różnic indywidualnych w doświadczaniu szczęścia i określaniu swojego życia jako sensownego odwołano się do „teorii przepływu” M. Csikszentmihalyiego oraz do psychologiczno-egzystencjalnej interpretacji problematyki sensu życia V.E. Frankla.

W pierwszej części książki dokonano przeglądu istniejących koncepcji szczęścia, jakie powstały od czasów starożytnych po dzień dzisiejszy, oraz przedstawiono rozważania nad poczuciem sensu życia jako czynnikiem będącym predyktorem dobrego życia.

W rozdziale pierwszym omówione zostały różne sposoby ujmowania pojęcia „szczęście”, zarówno w jego rozumieniu potocznym, jak i w wielu dyscyplinach naukowych, oraz sposoby pomiaru poczucia szczęścia. Rozdział drugi poświęcono charakterystyce wybranych teorii szczęścia wyjaśniających jego genezę i naturę. W rozdziale trzecim zaprezentowano

z kolei wybrane podmiotowe oraz sytuacyjne determinanty doświadczania szczęścia oraz ich związek z dobrostanem psychicznym człowieka. Rozdziały – czwarty oraz piąty są poświęcone tematyce zależności występujących pomiędzy doświadczaniem szczęścia oraz poczuciem sensu życia, jak również omówieniu zagadnienia „sensu życia” w wybranych koncepcjach psychologicznych. Następny, szósty, rozdział zawiera prezentację problemu oraz metodologii badań własnych, siódmy zaś – wyniki analiz statystycznych testujących postawione hipotezy. W rozdziale ósmym dokonano oceny prawdziwości postawionych hipotez oraz interpretacji uzyskanych rezultatów. Kończący niniejszą rozprawę rozdział dziewiąty zawiera podsumowanie i wnioski dotyczące prezentowanych badań własnych.



Rozdział 1.

Istota pojęcia „szczęście” oraz jego rozumienie w psychologii

Jakie jest najwyższe dobro, które można osiągnąć poprzez działanie? ...zarówno zwykli ludzie, jak i ci bardziej wykształceni odpowiedzą: szczęście..., lecz różnić się będą w określeniu, czym ono jest.

(ARYSTOTELES: *Etyka nikomachejska*. Księga 1, rozdział 4)

Podjmując rozważania na temat szczęścia – jego rozumienia oraz definiowania, można powiedzieć, że (podobnie jak z innymi powszechnie znanymi każdemu człowiekowi zjawiskami) precyzyjne i jednoznaczne określenie pojęcia „szczęście” wydaje się nieosiągalne. Potwierdzają to słowa Katarzyny Otrębskiej-Popiołek, która zauważa, że „gdy przedmiotem naszych (naukowych) rozważań staje się obiekt czy zjawisko dobrze nam znane w codziennym życiu, występujące w najróżniejszych kontekstach rzeczywistości, a także nasycone emocjonalną zawartością związanych z nią subiektywnych doświadczeń, intuicyjnie dobrze rozumiane, a jednak wieloznaczne, natrafiamy najczęściej na liczne kłopoty przy próbach precyzyjnego określenia jego znaczenia” (OTRĘBSKA-POPIOŁEK 1991, s. 9). Cytat ten zastosować można również do zagadnienia szczęścia, ponieważ to właśnie szczęście należy do pojęć dobrze znanych każdemu człowiekowi. Odnosi się je do różnorodnych sytuacji, jest zabarwione emocjonalnie oraz intuicyjnie dobrze rozumiane przez większość ludzi, a każdy człowiek może mieć jego własną definicję.

Mimo że naukowcy od czasów starożytnych po dzień dzisiejszy pracują nad ustaleniem, czym jest szczęście, problem ten nadal pozostaje nierozwiązany. Poszukując odpowiedzi na tak postawione pytanie, trzeba zwrócić uwagę na słowa Władysława Tatarkiewicza: „Do szczęścia potrzeba jednemu mniej, drugiemu więcej, a szczęście tego, kto się zadowala małym, nie jest ani mniej szczęściem, ani mniejszym szczęściem niż szczęście tego, kto dużo od życia wymaga” (TATARKIEWICZ 1965, s. 45).

1.1. Potoczne i naukowe rozumienie szczęścia

Poszukując definicji pojęcia „szczęście”, trafne wydaje się odwołanie do słów św. Augustyna na temat czasu: „Wszyscy wiedzą doskonale, czym jest, dopóki ktoś nie zapyta o definicję” (CZAPIŃSKI 1994). Pojęcie szczęścia

usiłowało zdefiniować wielu badaczy, ale nikomu nie udało się podać jednej niepodważalnej definicji. Dlatego też zacząć należy od tego, że mówiąc o szczęściu, musimy pamiętać o wieloznaczności tego terminu, oddzielając różne pojęcia szczęścia od siebie. Jednak pomimo istniejących różnic mają one pewną cechę wspólną, wszystkie bowiem oznaczają coś dodatniego, cennego (TATARKIEWICZ 1965).

W mowie potocznej możemy spotkać co najmniej dwa pojęcia szczęścia. Jedno o charakterze przedmiotowym, a drugie – podmiotowym. W pierwszym znaczeniu przez szczęście rozumie się wybitnie dodatnie wydarzenia, które kogoś spotykają, w drugim z kolei – wybitnie dodatnie przeżycia. Ludzie opisują szczęście w bardzo różnorodny sposób, m.in. jako zadowolenie, satysfakcję, spokój umysłu, poczucie spełnienia lub jako radość, przyjemność i dobrą zabawę (ARGYLE 2004b).

Filozofowie nieco inaczej odnoszą się do pojęcia szczęścia, jednak i oni dopatrują się obiektywnego oraz subiektywnego charakteru tegoż pojęcia. Według wielu z nich szczęściem w znaczeniu obiektywnym jest zespół dodatnich wydarzeń, pomyślny układ warunków życia, czyli nie jest ono niczym innym, jak powodzeniem czy pomyślnością. W drugim natomiast, subiektywnym, znaczeniu szczęście to stan intensywnej radości, błogości czy upojenia. W przeciwieństwie do poprzedniego określenia zaakcentowano tutaj to, co człowiek przeżył, a względnie obojętne są zewnętrzne warunki, które owo przeżycie spowodowały. Jest to psychologiczne znaczenie pojęcia szczęścia.

Choć oba te znaczenia wyraźnie różnią się pomiędzy sobą, ogół ludzi zwykle łączy szczęście subiektywne z obiektywnym, a nawet je uzależnia od obiektywnego, tzn. radość uzależnia od powodzenia oraz pomyślności. Mimo że w obu tych rozumieniach wyraz „szczęście” oznacza coś dodatniego, to ani w jednym, ani w drugim nie oznacza tego wielkiego dobra i naczelnego celu życiowego, za jaki szczęście zwykło uchodzić. Dlatego istnieją jeszcze inne znaczenia tego pojęcia.

To, co odróżnia filozoficzne pojęcia szczęścia od potocznych, to m.in. fakt, że mowa potoczna nazywa szczęściem nawet jedną chwilę, byle byłaby to chwila bardzo pomyślna albo bardzo radosna. Tymczasem w filozoficznych pojęciach nacisk kładzie się na to, że szczęście jest czymś trwałym, a przynajmniej względnie trwałym. Jednak owe pojęcia filozoficzne zawierają w sobie znowu dwa, jedno o charakterze obiektywnym, a drugie o charakterze subiektywnym.

Filozofowie starożytni, tj. Arystoteles, Boecjusz, Herodot, szczęście nazywali eudajmonią, rozumiejąc przez nie fakt, że ktoś posiada największą miarę dóbr dostępną człowiekowi. Jego miarą nie była więc ani pomyślność zdarzeń, ani intensywność radości, ale wielość posiadanych dóbr. W podobny sposób szczęście pojmowali średniowieczni myśliciele (św. Augustyn,

św. Tomasz), nazywając je *beatitudo*. Oni również upatrywali jego istoty w posiadaniu dóbr, a radość (*felicitas*) traktowali jako naturalny skutek posiadania dóbr.

Nie ulega wątpliwości, iż pojęcie szczęścia cały czas ewoluuje i zmienia się, co możemy zobaczyć we współczesnym jego rozumieniu. W. Tatarkiewicz pisze, że „jest szczęśliwym nie tylko człowiek, który posiada najwyższe dobra, ale taki, który miał w życiu stanowczą przewagę dobra nad złem, miał dobra, jakich potrzebował i jakimi umiał się cieszyć, miał mówiąc jeszcze inaczej, dodatni bilans życia” (TATARKIEWICZ 1965, s. 21).

Inaczej jeszcze szczęście pojmowane bywa przez etyków, dla których jest ono „zadowoleniem z życia wziętego w całości” (TATARKIEWICZ 1965, s. 21). To czwarte pojęcie szczęścia, które zajęło w filozofii nowożytnej miejsce eudajmonii. Zgodnie z tym stanowiskiem, „szczęście człowieka polega na tym, że ze swego życia jest zadowolony” (TATARKIEWICZ 1965, s. 22). Jednak w przeciwieństwie do eudajmonii to pojęcie szczęścia ma charakter subiektywny, jego miarę bowiem stanowi zadowolenie z życia, a nie posiadanie dóbr. Tatarkiewicz, więc pisze: „Posiadanie dóbr takich czy innych, zewnętrznych czy wewnętrznych jest do szczęścia potrzebne, bo trudno być szczęśliwym, nie posiadając żadnych dóbr; lecz samo jeszcze szczęściem nie jest” (TATARKIEWICZ 1965, s. 22). Tak pojmowane szczęście różni się z kolei od szczęścia „psychologicznego”, gdyż czym innym jest być zadowolonym z życia, a czym innym doznawać intensywnej przyjemności.

Wyobrażenie szczęścia jako zadowolenia z życia jest powszechnie spotykane. Jednak nasuwa się tutaj pytanie: Czy szczęście jest możliwe do osiągnięcia? Bo czyż możliwe jest trwałe zadowolenie z życia?

Reasumując, możemy mówić o co najmniej czterech zasadniczych pojęciach szczęścia: W pierwszym szczęśliwy jest ten, komu sprzyja pomyślny los, w drugim szczęśliwy jest ktoś, kto zaznał najintensywniejszych radości, w trzecim ten, kto posiada najwyższe dobra lub przynajmniej dodatni bilans życia, a w czwartym ten, kto jest zadowolony z życia.

1.2. Sposoby definiowania pojęcia „szczęście”

Władysław Tatarkiewicz twierdzi, że „szczęściem jest trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia. Albo: jest nim życie dające trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie” (TATARKIEWICZ 1965, s. 44). W pierwszej definicji akcentuje to mianowicie, że aby być szczęśliwym, trzeba być zadowolonym z życia, które się wie, w drugiej zaś, że trzeba wieść życie, z którego jest

się zadowolonym. Są to jednak dwie formuły jednego pojęcia, a różnica pomiędzy nimi jest tylko formalna, językowa (TATARKIEWICZ 1965).

Istnieje bardzo szeroki repertuar znaczeń samego pojęcia „szczęście”. Jest ono definiowane jako „trwały stan najwyższego zadowolenia, sprzyjający los (łut szczęścia), przyjemność w obcowaniu z kimś lub z czymś, pozytywne stany emocjonalne (euforia) czy lekkie oszołomienie alkoholowe” (CZAPIŃSKI 1994, s. 11). Gerard van Beusekom-Fretz definiuje szczęście jako „zadowolenie doświadczane w kontaktach z własnym (społecznym) otoczeniem”, Michael W. Fordyce podaje zaś, że „szczęście jest szczególnym rodzajem emocji. Jest ono ogólną oceną, w której człowiek podsumowuje wszystkie przyjemne i nieprzyjemne doświadczenia z własnej przeszłości”. Hornell Hart z kolei twierdzi, iż szczęście jest „dowolnym stanem świadomości, który człowiek stara się osiągnąć lub podtrzymać”. Ruut Veenhoven natomiast ujmuje je jako „stopień pozytywności oceny formułowanej przez człowieka w odniesieniu do własnego życia jako całości” (CZAPIŃSKI 1994, s. 11). Argyle podaje, że szczęście może być rozumiane jako zadowolenie z życia albo jako częstość i intensywność przyjemnych emocji doświadczanych przez człowieka (ARGYLE 2004b).

Biorąc pod uwagę przedstawione definicje, można zauważyć, że szczęście w ujęciu nauk społecznych definiowane jest nieco bardziej jednorodnie w porównaniu z językiem potocznym. Zgodnie z nimi szczęście jest „emocjonalnym i/lub poznawczym bilansem życia na wymiarze wartościującym (przyjemne—przykre, dobre—złe)” (CZAPIŃSKI 1994, s. 11). Widoczne jest tutaj podobieństwo do definicji zaproponowanej przez Tatarkiewicza, według której szczęście to „pełne i trwałe zadowolenie z całości życia” (TATARKIEWICZ 1979). Czapiński z kolei pisząc o szczęściu, kładzie nacisk na afirmującą, pozytywną postawę człowieka wobec życia i jego poszczególnych dziedzin czy aspektów (CZAPIŃSKI 1994). Dodaje, że postawa ta zwykle bywa, choć nie musi być, w pełni reprezentowana w świadomości człowieka, przyjmując postać sądów poznawczych. Postawa ta obejmuje zarówno emocjonalny oraz poznawczy stosunek człowieka do jego własnego życia, jak i behawioralną skłonność do aktywnego zmagania się z przeciwnościami losu lub też do wycofywania się z aktywności w obliczu katastrofy.

Odwołując się do nauk społecznych, można określić „szczęście jako subiektywnie spostrzeganą lub odczuwaną własną pomyślność, dobry stan (dobrostan) własnego życia (ang. »subjective well-being« albo »psychological well-being«)” (CZAPIŃSKI 1994, s. 12). Również we współczesnej psychologii poza pojęciem szczęścia („happiness”) stosowany jest termin „subjective well-being”, tłumaczony jako dobre samopoczucie, czyli wspomniany dobrostan psychiczny (MĄDRZYCKI 2002).

Augustyn Bańka termin „szczęście” zastępuje terminem „jakość życia” i zauważa, że pojęcie „jakości życia” nie jest zjawiskiem jednorodnym. Nie-

co inaczej jest ono ujmowane przez przedstawicieli różnych dyscyplin, w zależności od specyficznych zainteresowań, prezentowanego systemu wartości czy przyjmowanej perspektywy podmiotu podejmującego ten problem (BAŃKA 1994). Badacz ten zauważa, że dobrostan stanowi kategorię podlegającą dynamicznym zmianom w czasie oraz że jest to kategoria dwójakiego rodzaju: pierwszy rodzaj to kontekstowa kategoria uczucia szczęścia wynikającego z posiadania lub konsumpcji zasobów, drugi zaś to kategoria rozwojowa standardów porównań. W pierwszym wypadku szczęście i dobrostan są wynikiem kontekstu rozumianego w terminach dostarczanych informacji, w drugim natomiast szczęście jest procesem, w trakcie którego następuje rozwój mentalnej reprezentacji całości życia i jego domen na podstawie napływających informacji. Według tego autora, szczęście, dobrostan i jakość życia stanowią efekty rozwoju jednostki, są więc wynikiem procesu konstruowania standardów porównań dla osiągalnych w czasie informacji z jednej strony, oraz wypadkową rozłożonego w czasie procesu konstruowania sądów o życiu, które są mentalnymi reprezentacjami życia regulującymi proces przetwarzania napływających informacji – z drugiej. Podmiot dokonujący oceny jakości własnego życia korzysta z wielu źródeł informacji, takich jak aktualne stany emocjonalne, przeszłe doświadczenia i wydarzenia, oczekiwania związane z przyszłością oraz porównania społeczne. W związku z tym jakość życia jest kategorią zmieniającą się w czasie doświadczania codzienności i funkcją jakości rozwoju w cyklu życia (BAŃKA 2005).

Podejmując rozważania dotyczące szczęścia, Pierre TEILHARD DE CHARDIN (1981) wyróżnił trzy sprzeczne postaci szczęścia. Pierwszą postać nazwał „szczęściem spokoju” będącą szczęściem bez kłopotów, bez ryzyka, bez wysiłków. Polega ona na ograniczaniu kontaktów z innymi, ograniczaniu potrzeb, „zamykaniu się we własnej skorupie”; inaczej mówiąc, szczęśliwy jest ten, kto najmniej myśli, najmniej odczuwa, najmniej pragnie. Drugą postać nazwał „szczęściem wypływającym z doznawania przyjemności”. W tym wypadku celem życia nie jest działanie i tworzenie, ale korzystanie. Rządzi nim zasada najmniejszego wysiłku (tak jak „szczęściem spokoju”), „albo takiego tylko wysiłku, jakiego potrzeba, by zmienić puchar lub rodzaj napoju” (TEILHARD DE CHARDIN 1981, s. 14). Tutaj szczęśliwy jest ten, kto „potrafi wysmakować całą rozkosz z chwili, którą zamknął w swych dłoniach” (TEILHARD DE CHARDIN 1981, s. 14). Trzecią postać szczęścia de Chardin określa „szczęściem rośnięcia”, które ani nie istnieje, ani nie ma wartości niby rzecz, o którą człowiek mógłby zabiegać, a następnie posiadać. Szczęście tego rodzaju jest tylko znakiem, skutkiem właściwie ukierunkowanego działania, niejako nagrodą za nie. Jest, jak to określił Aldous Huxley „produktem ubocznym wysiłku”. W związku z tym, aby być szczęśliwym, nie wystarczy wyłącznie dostarczać sobie przyjemności, jak

głoszą hedoniści, żadna zmiana bowiem, która nie jest wynikiem dążenia wzwyż, nie daje szczęścia. W tym ujęciu szczęśliwym jest ten, kto „nie poszukując szczęścia bezpośrednio, znajduje nieuchronnie radość jako naddatek, dążąc do pełni, do kresu siebie samego, dążąc naprzód” (TEILHARD DE CHARDIN 1981, s. 15). Według Teilharda de Chardina, jedynym prawdziwym i autentycznym szczęściem jest tylko szczęście rośnięcia i ruchu, szczęście bowiem jest nierozdzielnie związane z dążeniem wzwyż (TEILHARD DE CHARDIN 1981).

W niezwykle podobny sposób na temat szczęścia wypowiada się Mihały Csikszentmihalyi, który zauważa, że nie jest możliwe jego doświadczenie bez podjęcia aktywności czy to fizycznej, czy umysłowej, tylko bowiem wysiłek włożony w realizację zadań stanowi źródło satysfakcji i uniesienia. Pisząc o szczęściu, autor ten głosi: „[...] szczęście nie jest czymś, co się wydarza. Nie jest wynikiem uśmiechu losu ani dziełem przypadku. Nie można go kupić za pieniądze ani uzyskać dzięki władzy. Nie zależy od wydarzeń zewnętrznych, ale raczej od naszej ich interpretacji. Szczęście jest stanem, do którego należy się przygotować, a gdy się go osiągnie, trzeba go starannie kultywować. Każdy z nas musi bronić własnego szczęścia. Ludzie, którzy posiadają umiejętność kontrolowania wewnętrznych doświadczeń, będą w stanie sami decydować o jakości swojego życia – a to jest stanem najbliższym szczęściu, jaki możemy osiągnąć” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 16–17).

1.3. Szczęście jako zmienna psychologiczna

Zdecydowana większość prac w dziedzinie psychologii poświęcona jest tematyce negatywnej, dotyczącej chorób i zaburzeń psychicznych, obaw, lęków, depresji, agresji i uprzedzeń. Psychologowie badali, rozpatrywali i dokumentowali ujemne skutki izolacji, urazów psychicznych, maltretowania i wykorzystywania seksualnego, wojny, ubóstwa, dyskryminacji, tymczasem zupełnie pomijali pozytywne aspekty psychicznego funkcjonowania człowieka. Psychologia pozytywna traktująca o szczęściu i osobistym spełnieniu oraz podkreślająca znaczenie mocnych stron człowieka jest stosunkowo młodą nauką, która zrodziła się pod koniec XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Za inicjatora i prekursora tej dyscypliny uważa się Martina Seligmana. Psychologia pozytywna powstała z jednej strony jako protest wobec dominującej przez wiele lat psychologii negatywnej, a z drugiej – jako reakcja na pogarszanie się wskaźników społecznych w najwyżej rozwiniętych pod względem ekonomiczno-gospodarczym krajach. Wobec sze-

rzając się w młodych pokoleniach depresji, wzrastającej liczby rozwodów, braku zaufania do innych ludzi, w obliczu niemal skrajnego nasilenia postaw materialistycznych oraz konsumpcyjnych, wzrostu liczby samobójstw i przestępstw, Seligman i inni psychologowie pozytywni podjęli próbę odnalezienia drogi prowadzącej do „dobrego życia”. Psychologia pozytywna zajmuje się przede wszystkim problemami współczesnego człowieka, poszukującego „sposobu” na życie udane, sensowne i szczęśliwe (SELIGMAN 2004).

Wszyscy przedstawiciele psychologii pozytywnej poszukują odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące psychologicznej i egzystencjalnej kondycji człowieka, również na pytania o podstawowe cechy i źródła dobrego życia, zarówno w wymiarze grupowym, jak i indywidualnym. Od zarania dziejów umysły wielkich myślicieli i zwykłych ludzi zaprzatają dylematy takie, jak: Co definiuje szczęśliwego człowieka i od czego zależy, że jedni wiedą życie bardziej udane niż inni? Jak powinien postępować i czym się kierować człowiek, aby jego szczęście nie umniejszało szczęścia innych, od których to również zależy jego powodzenie? Psychologowie poszukując odpowiedzi na te pytania, nie są jednomyślni, czego konsekwencją jest pewna dwutorowość badań subiektywnej jakości życia, dobrostanu psychicznego i szczęścia.

Pierwsza grupa badaczy wpisuje się w nurt hedonistyczny i głosi postulat: „[...] niech każdy z nas będzie jedynym i ostatecznym sędzią we własnej sprawie, zdając się w ocenie i kształtowaniu swego życia na osobiste odczucia przyjemności – przykrości, spełnienia – niespełnienia, dobra – zła” (CZAPIŃSKI 2004c, s. 13). Druga grupa opierając się na założeniach tradycji eudajmonistycznej, podważa prawdziwość takiego stanowiska i uważa, że „człowiek nie zawsze wie, co w dłuższej perspektywie jest dla niego dobre, a co złe, nie zna w pełni swojej natury, potrzeb i możliwości, są przyjemności ograniczające rozwój i przykrości sprzyjające pełniejszemu wykorzystaniu potencjału ludzkiego” (CZAPIŃSKI 2004c, s. 14). Badacze jakości życia o orientacji hedonistycznej nie wnikają w to, jakie cele w jaki sposób człowiek realizuje. Zwracają oni uwagę przede wszystkim na to, czy jest on zadowolony ze swego życia i czy dostarcza mu ono więcej radości niż bólu. W ilościowych badaniach empirycznych nad dobrostanem psychicznym, opartych na eksperymentach i statystycznych analizach danych ilościowych, nurt hedonistyczny odgrywa dominującą rolę.

Przedstawiciele tradycji eudajmonistycznej tworzyli zwłaszcza w ramach kierunku zwanego psychologią humanistyczną. Propagowali oni koncepcje przedstawiające obraz zdrowej, zintegrowanej i szczęśliwej osoby, analizowali studia przypadków i rozwijali rozmaite psychoterapeutyczne techniki służące optymalnemu wykorzystaniu potencjału rozwojowego tkwiącego w jednostce. Do czołowych twórców tego nurtu należą Abraham

Maslow i Carl Rogers. Dla eudajmonistów odwołujących się do poglądów Arystotelesa, a zwłaszcza stoików, szczęście nie miało nic wspólnego z emocjonalnymi doznaniem ani tym bardziej ze zmysłową przyjemnością. Miary szczęścia nie stanowi zatem osiągnięcie przyjemności, ale osiągnięcie tego, co warte jest podejmowania starań, a warte starań jest zaś to, co harmonijnie współgra z naturą człowieka, czyli „prawdziwym Ja” (bądź dajmonem – według Arystotelesa). Tylko tą drogą postępując, człowiek ma możliwość maksymalnego spożytkowania tkwiącego w nim potencjału. Miarą szczęścia jest więc życie autentyczne, podkreślające podstawowe cnoty, zapewniające samorealizację, niekoniecznie przy tym musi być ono przyjemne (CZAPIŃSKI 2004c).

Martin Seligman, jeden z czołowych przedstawicieli psychologii pozytywnej tworzący w nurcie eudajmonistycznym, przedstawia warunki konieczne do uzyskania autentycznego szczęścia (SELIGMAN 2005). Według niego, człowiek powinien przede wszystkim nauczyć się odróżniać źródła zmysłowych przyjemności (np. dobre jedzenie, słuchanie muzyki) od tego, co jest gratyfikujące (właściwe i skuteczne działanie zmieniające na lepsze nas i otoczenie), czyli to, co wzmacnia silne strony człowieka oraz jego sześć kardynalnych cnót (teoria Seligmana zostanie szczegółowo przedstawiona w kolejnym rozdziale).

Psychologowie podejmowali próby zintegrowania obu tych podejść. Jedną z nich są badania inspirowane teorią autodeterminacji (RYAN, DECI 2000), w których przyjęto subiektywną (hedonistyczną) miarę dobrostanu psychicznego, a za czynniki mu sprzyjające (lub nie) przyjęto te aspekty, które zwolennicy eudajmonistycznego nurtu określają jako definicyjne składniki szczęścia (RYAN, DECI 2001). Ponadto każdy człowiek może stosować dwie, choć różniące się między sobą, to wzajemnie powiązane, miary jakości własnego życia: jedną bardziej hedonistyczną (nastroj, bilans doznań emocjonalnych, uczucie satysfakcji) oraz drugą o charakterze eudajmonistycznym (poczucie sensowności, wartości swojego życia z perspektywy kardynalnych cnót, długoterminowych celów i prywatnej teorii własnej osoby oraz własnych potrzeb). Jednak aktualnie między tymi dwoma nurtami rysuje się ogromna przepaść i zdecydowanie więcej można się dopatrzeć między nimi różnic niż podobieństw. Celem psychologów tworzących w nurcie eudajmonistycznym jest nie tylko opisywanie świata, ale również, a może przede wszystkim, dążenie do jego zmiany, udzielanie ludziom podpowiedzi dotyczących tego, w jaki sposób żyć, aby życie to było autentyczne, zdrowe, pozostające w zgodzie z własnym dajmonem, przez który rozumieją rozwojowy, twórczy potencjał człowieka. Z kolei przedstawiciele podejścia hedonistycznego uprawiają naukę wolną od wartościowania, dydaktyzmu i perswazji ideowej, czyli naukę odpowiadającą klasycznym regułom.

Arystotelesowskie pojęcia hedonizmu i eudajmonii Alan S. Waterman przełożył na psychologiczne pojęcia prostych przyjemności, które przeciwstawił ekspresji Ja. Eudajmonia według Watermana może być rozumiana jako coś, co przejawia się w działaniach, w których jednostka wyraża istotę własnego Ja (WATERMAN 1993, za: KING, EELLS, BURTON 2007). Również Carol D. Ryff eudajmonię określa jako dążenie do perfekcji, które umożliwia realizację prawdziwego potencjału człowieka (RYFF 1995, za: KING, EELLS, BURTON 2007). Szczęście w ujęciu hedonistycznym może pojawiać się bez wysiłku podejmowanego przez jednostkę, natomiast osiągnięcie eudajmonii bez podjęcia wysiłku nie jest możliwe (RYAN, DECI 2001).

Można zatem powiedzieć, że psychologowie przez poczucie szczęścia (określane również innymi terminami, np. dobrostanem psychicznym, zadowoleniem, satysfakcją) rozumieją albo pewien wymiar, na którym można uporządkować poznawcze sądy jednostki odnoszące się do wartości i sensu jej życia albo też bilans doświadczanych przez nią emocji i nastrojów od bardzo pozytywnych do zdecydowanie negatywnych. Podział ten wydaje się podziałem jedynie formalnym, ideowym, człowiek bowiem dokonując oceny własnego dobrostanu, odwołuje się do obu przedstawionych miar jakości własnego życia, zarówno hedonistycznej, jak i eudajmonistycznej. Oba te nurty dotyczą poszukiwania odpowiedzi na pytania: Od czego zależy zdrowie psychiczne, dobrostan, szczęście, zadowolenie z życia? Czy istnieje możliwość rozwoju, wzmacniania, doskonalenia tych wszystkich pożądanych atrybutów człowieka oraz sposób, w jaki można to zrealizować? Z tego punktu widzenia oba nurty psychologii pozytywnej są ważne i pomocne człowiekowi w jego dociekaniach do prawdy o dobrym życiu (CZAPIŃSKI 2004c).

Psychologowie definiując pojęcie szczęścia, zwracają jeszcze uwagę na dwa wymiary, tj.: poziom aktywacji oraz stopień obiektywności. Jeśli chodzi o wymiar pierwszy (poziom aktywacji), to szczęście obejmuje doznania od stanów niskiej aktywacji (np. zadowolenie, równowaga psychiczna, spokój ducha) do stanów wysokiej aktywacji (np. radość, podniecenie, ekstaza). Stopień obiektywności łączy się natomiast z ustaleniem stanu emocjonalnego na podstawie kryteriów wewnętrznych (subiektywnych) bądź zewnętrznych (obiektywnych). Na przykład, chociaż zadowolenie i radość różnią się poziomem aktywacji, to obie te emocje mają nieuchronny komponent subiektywny – jednym z najbardziej wiarygodnych ich wskaźników są samoopisy (AVERILL, MORE 2005). Prezentacja niniejszej klasyfikacji definicji pojęcia „szczęście” została przedstawiona w tabeli 1.

Na potrzeby podjętych badań za wiodącą została przyjęta koncepcja szczęścia rozumianego jako eudajmonia, której bliska jest, sformułowana przez M. CSIKSZENTMIHALYIEGO (1998), „koncepcja zaangażowania (*flow*)”, określana również mianem „koncepcji *przepływu*”. Zaangażowanie jest

Tabela 1. Cztery pojęcia szczęścia

Poziom aktywacji	Stopień obiektywności	
	subiektywny (dobre samopoczucie)	obiektywny (właściwe postępowanie)
Wysoki	radość	eudajmonia
Niski	zadowolenie	spokój ducha

Źródło: (AVERILL, MORE 2005)

szczególnym rodzajem stanu motywowanego wewnątrznie. Stan ten charakteryzowany jest przez cechy niezwykle podobne do Arystotelesowskiego pojęcia eudajmonii. M. Csikszentmihalyi zaangażowanie określa jako optymalny poziom doświadczanych wyzwań, w którym możliwości jednostki dorównują wymaganiom sytuacji. Człowiek w tym stanie jest w pełni oddany działaniu, jakie w danej chwili podejmuje, „traci samoświadomość i poczucie upływającego czasu, wchodząc na inny poziom doświadczenia” (KING, EELLS, BURTON 2007, s. 24–25). Stan *przepływu* jest doświadczeniem pożądanym, dostarcza bowiem jednostce przyjemności, jednak, mimo że jest to doświadczenie niezwykle atrakcyjne, wymaga podjęcia przez jednostkę wysiłku (KING, EELLS, BURTON 2007). Przeprowadzone badania empiryczne potwierdzają istnienie silnej zależności pomiędzy poczuciem szczęścia a doświadczaniem stanów zaangażowania, któremu zazwyczaj towarzyszą uczucia pozytywne. Jednostki, które deklarują, że ogólnie są szczęśliwe, częściej doświadczają stanów *flow*, nawet wykonując rutynowe czynności dnia codziennego (CSIKSZENTMIHALYI, WONG 1991, za: KING, EELLS, BURTON 2007). W związku z tym, wydaje się, że związek pomiędzy różniącymi się konceptualnie pojęciami szczęścia hedonistycznego oraz szczęścia rozumianego jako eudajmonia może być silniejszy, niż zakładał to Arystoteles (KING, EELLS, BURTON 2007).

1.4. Pomiar poczucia szczęścia

Obszar badań nad poczuciem szczęścia jest bardzo szeroki i obejmuje swoim zasięgiem wielką liczbę koncepcji, teorii i opinii, czego konsekwencją jest ogromna różnorodność narzędzi stosowanych do pomiaru poczucia szczęścia. Począwszy od czasów starożytnych do chwili obecnej powstało wiele sugestii dotyczących omawianej problematyki. Wielcy filozofowie i przywódcy religijni podkreślali, że nadrzędnym elementem spełnionej egzystencji są rozmaite wartości, takie jak miłość, mądrość, niezależność. W opozycji stali utylitaryści z Jeremym Benthamem na czele, postulujący,

że naczelną cechą dobrego życia jest obecność przyjemności oraz nieobecność bólu (DIENER, LUCAS, OISHI 2004). Skoncentrowanych na emocjonalnych, psychicznych i fizycznych doznaniach przyjemności i bólu, będących udziałem jednostek, utylitarystów uznaje się za intelektualnych prekursorów badań dobrostanu psychicznego.

Empiryczne badania nad subiektywnym dobrostanem zapoczątkowane zostały w wieku XX przez Johna C. Flugela, który już w 1925 roku poddawał analizie nastroje, prosząc ludzi o rejestrowanie ich reakcji emocjonalnych, po czym dokonywał całościowej oceny tych reakcji. Można powiedzieć, że prace tego autora stanowią zapowiedź współczesnego podejścia do pomiaru poczucia szczęścia na bieżąco, tak jak jest ono doświadczane przez ludzi podczas codziennego funkcjonowania, czyli z użyciem metody próbek doświadczeń („experience sampling approach”). Po okresie II wojny światowej do badań dotyczących szczęścia i zadowolenia z życia zaczęto wykorzystywać proste, ogólne kwestionariusze sondażowe. Naukowcy badaniom poddawali duże grupy respondentów, często dobierane w taki sposób, aby mogły stanowić reprezentatywne próby narodowe. George Gallup, Gerald Gurin oraz Hadley Cantril byli prekursorami badań dobrostanu z wykorzystaniem szeroko zakrojonych sondaży jako techniki diagnostycznej, obejmującej pytania typu: „Jak bardzo jesteś szczęśliwy?” oraz szereg prostych na nie odpowiedzi, od „bardzo szczęśliwy” do „niezbyt szczęśliwy” (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).

Współczesne badania nad poczuciem szczęścia, mimo że prowadzone są (w większości) z zastosowaniem bardzo krótkich skal, przyczyniły się do kilku istotnych odkryć. Jednego z nich dokonał Norman Bradburn, który w 1969 roku udowodnił, że przyjemne i przykre emocje są do pewnego stopnia niezależne, posiadają różne korelaty oraz nie mogą być traktowane jako proste przeciwieństwa. W związku z tym, chcąc uzyskać pełny obraz dobrostanu jednostki, należy poddać oddzielnym badaniom oba te rodzaje emocji. Badania Bradburna pokazały, że podejmowane przez psychologów klinicznych próby wyeliminowania stanów negatywnych wcale nie muszą sprzyjać pojawieniu się stanów pozytywnych, co ma duże znaczenie zwłaszcza dla dziedziny zajmującej się dobrostanem psychicznym (jednostka uwolniona od smutku i lęku nie musi stać się automatycznie szczęśliwa).

Począwszy od lat sześćdziesiątych XX wieku, czyli od momentu, kiedy Eric G. Wilson poddał analizie badania dotyczące „deklarowanego poczucia szczęścia”, a następnie w 1984 roku Ed Diener dokonał przeglądu dużej bazy danych o dobrostanie psychicznym, dziedzina ta zaczęła nabierać charakteru naukowego.

Licznych trudności badaczom dobrostanu psychicznego dostarczały próby sklasyfikowania narzędzi pomiarowych, wynikające z faktu, że podział ten może być dokonany ze względu na wiele różnych kryteriów. Za naj-

prostsze kryterium formalne uważany jest stopień złożoności, tzn. są narzędzia zawierające kilka lub kilkanaście pozycji, jak również narzędzia mające postać pojedynczych pytań. Dalej można wyróżnić kwestionariusze, w których skale odpowiedzi definiowane są słownie, oraz skale graficzne (np. w postaci termometru jako skali pozytywności uczuć). Są kwestionariusze zawierające termin „szczęście” oraz takie, które tym terminem nie operują. Autorzy niektórych kwestionariuszy odwołują się do poznawczych sądów człowieka na temat jakości jego życia lub do oczekiwań związanych z przyszłością (np. skale optymizmu i poczucia beznadziejności), podczas gdy inni kładą nacisk bardziej na aspekt emocjonalny (np. kwestionariusze przeżyć emocjonalnych, uczuć, nastrojów). Istnieje też cała grupa technik o charakterze mieszanym, tzn. zawierających pytania badające zarówno stan emocjonalny oraz uogólnione sądy poznawcze, jak i psychosomatyczne objawy stresu życiowego (CZAPIŃSKI 1994).

Z uwagi na fakt, że nauka o dobrostanie psychicznym rozwija się bardzo szybko, a naukowe badania nad poczuciem szczęścia stają się poważną dyscypliną teoretyczną i stosowaną, naukowcy podjęli prace naukowe nad konstruowaniem naukowych metod badania dobrostanu psychicznego.

Zawartość pierwszych narzędzi sondażowych najczęściej ograniczała się do jednego pytania dotyczącego poczucia szczęścia czy też zadowolenia z życia. Jednak po dokonaniu psychometrycznej oceny tych skal stwierdzono, że są one trafne tylko do pewnego stopnia. Dalsze prace nad pomiarem poczucia szczęścia zaowocowały powstaniem skal wielopozycyjnych, charakteryzujących się większą rzetelnością i trafnością w porównaniu z narzędziami zawierającymi jedno pytanie ogólne. Udowodniono, że dzięki wielopozycyjnym skalom zadowolenia z życia oraz przyjemnych i przykrych stanów emocjonalnych można wyodrębnić czynniki wzajemnie od siebie niezależne oraz czynniki niezależne od innych konstruktów (np. od samooceny) (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).

Jednym z podstawowych problemów, jakie nurtują badaczy dobrostanu, jest kwestia trafności samoopisowych narzędzi pomiaru, wynikająca z tego, że ludzie mogą twierdzić, jakoby byli szczęśliwymi, ale w rzeczywistości wcale nie doświadczają silnego poczucia szczęścia. Stwierdzono również, że miary oparte na samoopisie są zbieżne z innymi rodzajami miar, m.in. z ocenami specjalistów opartymi na wywiadach, z próbkami doświadczeń polegającymi na relacjonowaniu przez badanego swoich uczuć w losowo wybranych momentach codziennego życia, ze stosunkiem pozytywnych wspomnień życiowych do negatywnych, z ocenami osób bliskich (np. rodziny i przyjaciół) oraz ze skłonnością do uśmiechu (SANDVIK, DIENER, SEIDLITZ 1993).

Podczas planowania i prowadzenia badań empirycznych należy pamiętać, że ludzie poszukując informacji, na których opierają swoje oceny zado-

wolenia z życia, wykorzystują różnego rodzaju metastrategie, w związku z czym ocena ta u różnych osób odwołuje się do różnych informacji i może ulegać zmianom w zależności od tego, co jest dla nich istotne w danym momencie (DIENER, LUCAS, OISHI 2004). Ponadto na ocenę własnego szczęścia oraz na relacje dotyczące emocji doświadczanych na przestrzeni określonego czasu wywiera wpływ wiele rozmaitych czynników, takich jak: aktualny nastrój badanego, własne przekonania dotyczące szczęścia czy łatwość przywoływania wspomnień pozytywnych i negatywnych. Wiadomo też, że oceny satysfakcji są ocenami raczej względnymi, ponieważ ludzie porównują swój obecny stan z innymi okresami w życiu albo z tym, co wiedzą o życiu innych, lub z własnymi wyobrażeniami na ten temat. W związku z tym, w niektórych pomiarach (m.in. w drabinie zadowolenia przedstawionej na rysunku 1) respondent musi wyznaczyć najwyższy i najniższy punkt na skali, np. „najlepsze życie, jakiego mogę się spodziewać” oraz „najgorsze życie, jakiego mogę się spodziewać” (CANTRILL 1965, za: ARGYLE 2004b, s. 15).

W obrazie dobrostanu psychicznego można, wyróżnić zarówno chwilowe uczucia oraz myśli danej osoby dotyczące jej dobrostanu, jak i konstrukty szersze, bardziej ogólne. Do pomiaru chwilowego nastroju, odczuwania stanów przyjemności, przykrości czy zadowolenia wykorzystywana jest najczęściej metoda próbek doświadczeń. Polega ona na przekazywaniu badanym sygnałów (za pomocą palmtopów) w losowo wybranych momen-

	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1

Rys. 1. Drabina zadowolenia

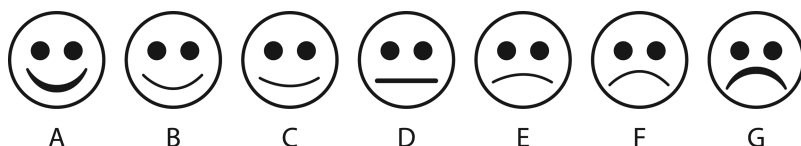
tach, w których to respondenci zobligowani są do wypełnienia ankiety na temat własnych uczuć. Według Daniela Kahnemana, dane uzyskane tą drogą są w najmniejszym stopniu zniekształcone przez artefakty i tendencyjność odpowiedzi, wobec czego dają podstawy do dokonania najdokładniejszych ocen dobrostanu psychicznego (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).

Naukowcy podejmowali również próby dokonania oceny zadowolenia płynącego z różnych dziedzin życia. Jednym ze sposobów oceny ogólnego samopoczucia jest zsumowanie wyników otrzymanych z wielu obszarów zainteresowań ludzkich. W celu zdobycia informacji, które dziedziny są najważniejsze dla jednostki, badacze albo pytają o to respondentów wprost albo korelują zadowolenie płynące z każdej dziedziny z ogólnym stanem zadowolenia z życia. Mimo że zadowolenie z pracy, małżeństwa czy religii można zbadać za pomocą jednego pytania, stosowane są zwykle bardziej skomplikowane skale dla każdej z tych sfer życia, co daje możliwość uzyskania większej liczby pośrednich wyników, np. dla zagadnienia satysfakcji z pracy czy małżeństwa (ARGYLE 2004b).

Jednym z aspektów szczęścia są również emocje, np. uczucie uniesienia i radości, w związku z czym naukowcy stanęli przed wyzwaniem zbadania także sfery emocjonalnej. Jako że emocje są bardzo podatne na zmiany oraz mają wiele różnych wymiarów, naukowcy badali je z użyciem skali, na której respondenci zaznaczali średni poziom uniesienia lub przygnębienia z ostatniego dnia lub określonego czasu (np. jednego miesiąca). Badanym respondentom zazwyczaj zadawano pytanie typu: „W jakim stopniu uniesiony lub przygnębiony czułeś się dzisiaj?”, na które możliwe były odpowiedzi od „całkowite uniesienie, gwałtowna radość i ekstaza” po „głęboka depresja i rozpacz, całkowite załamanie”. Z kolei podczas badań prowadzonych w Wielkiej Brytanii zadawano respondentom pytanie o to, przez jaki czas w ciągu ostatniego dnia czuli się bardzo zadowoleni, proponując odpowiedzi od „cały czas” do „wcale” (ARGYLE 2004b). W innym jeszcze pomiarze wykorzystano rysunki przedstawiające wyraz twarzy (rys. 2), czyli, zamiast słownych deklaracji proszono o niewerbalne wyrażenie emocji. Zadanie osób poddawanych badaniom polegało na dokonaniu wyboru twarzy najlepiej opisującej ich uczucia (ANDREWS, WITHEY 1976, za: ARGYLE 2004b, s. 18).

Oto kilka twarzy, wyrażających różne uczucia.

Która z nich najlepiej opisuje twój stosunek do życia jako całości?



Rys. 2. Twarze i uczucia

Z uwagi na to, że szczęście możliwe jest do zmierzenia za pomocą pojedynczych bezpośrednich pytań, są one często stosowane w przeprowadzanych w wielu krajach sondażach w próbach z populacji generalnej. Przykładem powszechnie stosowanego pytania sondażowego jest: „Biorąc pod uwagę wszystkie czynniki, w jakim stopniu Pan(i) jest obecnie zadowolony(a) lub niezadowolony(a) ze swojego życia jako całości?” (VEENHOVEN 2007, s. 423). Zadanie respondenta polega na ustosunkowaniu się do pytania w skali od skrajnego niezadowolenia do maksymalnego zadowolenia i zaznaczenia własnej oceny na przedstawionym kontinuum.

Jednym z powszechnie stosowanych narzędzi do pomiaru szczęścia jako globalnej oceny własnego życia jest Satisfaction With Life Scale (DIENER, EMMONS, LARSEN, GRIFFIN 1985). Skala ta zawiera pięć stwierdzeń opisujących bardzo wysoką ocenę własnego życia (np. poczucie, że jest ono bliskie ideałowi, czy też przeświadczenie, że nie chciałoby się prawie nic zmieniać we własnym życiu), a zadanie respondenta polega na określeniu stopnia zgodności z podanymi twierdzeniami.

Skala zadowolenia z życia

Znajdziesz poniżej pięć twierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Korzystając z podanej skali 1–7, wpisz cyfrę, która określa, do jakiego stopnia zgadzasz się z każdym z tych stwierdzeń.

- 7 = Całkowicie się zgadzam
- 6 = Zgadzam się
- 5 = Częściowo się zgadzam
- 4 = Ani tak, ani nie
- 3 = Częściowo się nie zgadzam
- 2 = Nie zgadzam się
- 1 = Całkowicie się nie zgadzam

- Większość aspektów mojego życia jest bliska ideału
- Warunki, w których żyję, są znakomite
- Jestem całkowicie zadowolony ze swojego życia
- Jak dotąd, udawało mi się osiągnąć to, co uważam za ważne w życiu
- Gdybym mógł zacząć życie od nowa, nie zmieniłbym w nim niczego
- W sumie

Wynik oblicza się poprzez zsumowanie podanych przez respondenta ocen, które interpretuje się w następujący sposób:

- 30–35 pkt. – niezwykle zadowolony, dużo powyżej średniej
- 25–29 pkt. – bardzo zadowolony, powyżej średniej

20–24 pkt. – trochę zadowolony, średnia dla dorosłych Amerykanów

15–19 pkt. – trochę niezadowolony, nieco poniżej średniej

10–14 pkt. – niezadowolony, wyraźnie poniżej średniej

5–9 pkt. – bardzo niezadowolony, dużo poniżej średniej

Testem tym były badane duże populacje z różnych kultur, a badania pozwoliły na opracowanie reprezentatywnych norm m.in. dla dorosłych Amerykanów, zgodnie z którymi mężczyźni uzyskują średnią 28, natomiast kobiety 26 (SELIGMAN 2005, s. 94–95).

Innym, bardziej złożonym, sposobem pomiaru ogólnego poziomu szczęścia jest skala opracowana przez Sonję Lyubomirsky Subjective Happiness Scale (SELIGMAN 2005, s. 72–73).

Skala szczęścia ogólnego

W każdym z poniższych stwierdzeń i pytań zakreśl kółkiem punkt na skali, który twoim zdaniem najtrafniej opisuje to, co sądzisz.

1. Ogólnie biorąc, uważam, że jestem:

1	2	3	4	5	6	7
<i>Niezbyt szczęśliwą osobą</i>				<i>Bardzo szczęśliwą osobą</i>		

2. Uważam, że w porównaniu z większością osób w moim wieku i w takim samym położeniu jestem:

1	2	3	4	5	6	7
<i>Mniej szczęśliwy</i>				<i>Bardziej szczęśliwy</i>		

3. Niektórzy ludzie są, ogólnie biorąc, bardzo szczęśliwi. Cieszą się życiem bez względu na to, co się dzieje, czerpiąc z niego pełnymi garściami. W jakim stopniu ta charakterystyka odnosi się do ciebie?

1	2	3	4	5	6	7
<i>W żadnym</i>				<i>W bardzo dużym</i>		

4. Niektórzy ludzie nie są, ogólnie biorąc, zbyt szczęśliwi. Chociaż nie są przygnębieni, nigdy nie wydają się tak szczęśliwi, jak mogliby być. W jakim stopniu ta charakterystyka odnosi się do ciebie?

1	2	3	4	5	6	7
<i>W bardzo dużym</i>				<i>W żadnym</i>		

Wynik oblicza się przez dodanie zakreślonych cyfr oraz podzielenie ich przez 4. Średnia ocena dla populacji dorosłych Amerykanów wynosi 4,8; 2/3 osób uzyskuje wyniki mieszczące się w przedziale 3,8–5,8 (SELIGMAN 2005).

Uzyskany w tej skali wynik charakteryzuje ogólny poziom szczęścia odczuwanego przez badaną jednostkę. Bardziej szczegółowe pomiary poczucia szczęścia dotyczą jego poszczególnych czynników, tzn. osoba badana oddzielnie pytana jest o poziom zadowolenia z różnych dziedzin życia (np. aktywność zawodowa, sytuacja mieszkaniowa, finanse, relacje rodzinne) oraz oddzielnie mierzone jest nasilenie przeżywanych przez badanego emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych (TRZEBIŃSKA 2008).

Omawiane uprzednio ogólne sprawozdania na temat dobrostanu psychicznego, pomimo swej ograniczonej trafności, oczywiście nie są całkowicie pozbawione wartości. Dzięki nim badacz może wejrzeć w istotę fascynujących procesów psychicznych, za których pośrednictwem ludzie dokonują oceny własnego życia. Sprawozdania takiego rodzaju ujawniają sposób, w jaki człowiek podsumowuje własne życie w ujęciu całościowym, a które to podsumowanie wcale nie musi być silnie skorelowane z relacją na temat bieżącego dobrostanu. Można w związku z tym powiedzieć, że przystępując do badań, naukowcy muszą brać pod uwagę niejako dwa rodzaje szczęścia i zadowolenia: z jednej strony ocenę konkretnych aspektów życia i chwilowego, rejestrowanego na bieżąco poczucia szczęścia, a z drugiej strony ogólne oceny poczucia szczęścia i zadowolenia z życia (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).

Mimo że ogólne kwestionariusze samoopisu, na których opierała się większość badaczy, do pewnego stopnia są trafnymi narzędziami, nadal nie wiadomo, w jakim stopniu indywidualne i kulturowe różnice w zakresie ogólnych ocen dobrostanu psychicznego odzwierciedlają różnice w doświadczeniach rejestrowanych na bieżąco oraz z jaką dokładnością odzwierciedlają procesy związane z ogólnym sposobem postrzegania przez ludzi samych siebie. Henry Murray i Clyde Kluckhohn nawet stwierdzili, że „jeszcze nikomu nie udało się obalić twierdzenia Arystotelesa, iż najwyższym racjonalnym celem jest szczęście, a jednak żaden naukowiec do tej pory nie ośmielił się zainicjować przełomowych badań w zakresie psychologii szczęścia” (MURRAY, KLUCKHOHN 1949, s. 13, za: DIENER, LUCAS, OISHI 2004). Co prawda, uczeni rozpoczęli już badania naukowe nad szczęściem, jednak nadal ludzkość oczekuje na moment, w którym efektywne interwencje, oparte na naukowych odkryciach, dostarczą łatwo dostępnych metod służących podwyższaniu poziomu poczucia szczęścia (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).



Rozdział 2.

Teorie szczęścia

Kiedy jesteśmy szczęśliwi?

Na temat szczęścia do tej pory sformułowano chyba wszystkie możliwe, również wykluczające się wzajemnie, twierdzenia, a różnorodność poglądów na jego naturę jest ogromna.

Wśród koncepcji szczęścia można spotkać teorie normatywne i fenomenalistyczne. W normatywnych koncepcjach zakłada się istnienie jakiegoś zewnętrznego względem jednostki modelu dobrego, wartościowego, szczęśliwego życia. Im bardziej życie człowieka zbliża się do tego modelu, za tym bardziej szczęśliwe jest ono uważane, bez względu na to, czy człowiek ten sam odczuwa zadowolenie z własnego życia. Z kolei w teoriach fenomenalistycznych każdy człowiek traktowany jest jako ostateczny sędzia wartości własnego życia, a szczęście utożsamiane jest z subiektywnym poczuciem zadowolenia jednostki z własnego losu. Oczywiście, wśród teorii fenomenalistycznych można wyróżnić wiele odmiennych poglądów na temat szczęścia. Jedne z nich łączą poczucie szczęścia z obiektywnymi warunkami życia, w innych zaś podkreśla się rolę wrodzonych lub nabytych dyspozycji osobniczych, a w jeszcze innych największe znaczenie przypisuje się uniwersalnym przesłankom psychologicznym w osiąganiu zadowolenia z życia niezależnie od obiektywnych warunków, a nawet na przekór im.

Ponadto wśród badań nad dobrostanem psychicznym można wyróżnić dwa podstawowe nurty: nurt hedonistyczny – z naciskiem na afektywny wymiar życia i satysfakcję oraz nurt eudajmonistyczny – z podkreśleniem znaczenia aspektu duchowego i poczucia sensu życia dla istoty dobrego życia (TATARKIEWICZ 1979).

Podjmując zatem próbę usystematyzowania teorii szczęścia, można wyróżnić trzy zasadnicze grupy. Do pierwszej z nich zaliczyć można teorie zaspokajania potrzeb i osiągania celów, do drugiej – teorie procesu lub działania, z kolei do trzeciej – teorie predyspozycji genetycznych i osobowościowych. Zgodnie z teoriami zaspokajania potrzeb i osiągania celów, źródłem szczęścia jest redukcja napięcia oraz zaspokojenie potrzeb, a także osiągnięcie celów o charakterze biologicznym i psychologicznym. Zgodnie z tymi teoriami szczęście jest „pożądanym stanem końcowym, ku któremu zmierza wszelkie działanie” (DIENER, LUCAS, OISHI 2004, s. 41). W teoriach

procesu lub działania zakłada się, że szczęście daje sama aktywność podejmowana przez jednostkę, co oznacza, że ludzie są najszczęśliwsi, kiedy podejmują interesujące działania, odpowiadające poziomowi umiejętności, jakimi dysponują. Przedstawiciele trzeciego nurtu koncepcji postulują, że na poziom odczuwanego szczęścia wpływ wywierają przede wszystkim trwałe predyspozycje człowieka tkwiące w jego osobowości i wyposażeniu genetycznym (DIENER, LUCAS, OISHI 2004).

Od czasów Arystotelesa sformułowano wiele teoretycznych propozycji w odniesieniu do pytań o naturę, funkcje, źródła i konsekwencje dobrostanu psychicznego, jednak nie dostarczają one ani spójnych, ani wyczerpujących odpowiedzi. Różnorodność trudnych do pogodzenia, a nawet często wykluczających się koncepcji szczęścia jest wynikiem przede wszystkim stosunkowo słabych, niespójnych i niekompletnych dowodów empirycznych. Dotychczasowe przeglądy badań nad dobrostanem psychicznym nie dają jasnego obrazu zależności między obiektywną sytuacją życiową a szczęściem, zadowoleniem z życia i poczuciem sensu. Nie wyjaśniają jednoznacznie, czy to szczęście sprzyja powodzeniu, czy też powodzenie życiowe jest źródłem poczucia szczęścia, pozostawiając nadal bez odpowiedzi fundamentalne pytanie: Czy szczęśliwi mają szczęście, czy też ci, którym się poszczęściło, są szczęśliwi?

Jednak mimo że literatura psychologiczna na temat szczęścia nie obfituje w udokumentowane empirycznie teorie o dużym zasięgu, to liczba badań empirycznych na temat dobrostanu psychicznego rośnie w szybkim tempie, w związku z czym postaram się, korzystając z propozycji wieloletniego badacza szczęścia J. Czapińskiego, w rozdziale tym uporządkować i poklasyfikować oraz przedstawić najważniejsze z nich, rozpoczynając od charakterystyki koncepcji M. Csikszentmihalyiego „*flow experience*”, na której podstawie przeprowadzone zostały badania własne.

2.1. Szczęście w „koncepcji przepływu” („*flow experience*”) Mihalyego Csikszentmihalyiego

Wśród psychologów nie ustają dyskusje na temat tego, czym jest szczęście, czego dowodem jest przedstawiony wcześniej szeroki repertuar sposobów ujmowania natury tegoż pojęcia. Nieustannie formułowane są nowe koncepcje i teorie wyjaśniające zjawisko „doświadczenia szczęścia”. Jedną z bardziej oryginalnych koncepcji szczęścia stworzył Mihaly CSIKSZENTMIHALYI (1996) i nazwał ją „koncepcją *flow experience*”, określaną też mianem „koncepcji *przepływu*” czy „koncepcji zaangażowania”.

Ten sam autor opisał również cechy „jednostek szczęśliwych”, czyli osób najczęściej doświadczających uczucia *przepływu*. Stwierdził mianowicie, że są to ludzie, którzy potrafią absolutnie pogrążyć się w tym, co robią, i czerpać z tego ogromną satysfakcję. Tacy ludzie posiadają, według M. Csikszentmihalyiego, osobowość autoteliczną, której charakterystyka zostanie przedstawiona w niniejszym rozdziale.

Koncepcja M. Csikszentmihalyiego jest przykładem koncepcji należącej do nurtu eudajmonistycznego, jednak nieco odbiega ona od wyraźnego zabarwienia ideologicznego, jest teorią o charakterze zdecydowanie mniej normatywnym, moralistycznym.

2.1.1. Pojęcie „przepływ”, czyli „flow”

Począwszy od czasów Arystotelesa niejednen myśliciel twierdził, że wszystko, cokolwiek robi człowiek, nakierowane jest na osiąganie szczęścia. Tak naprawdę ludzie nie pragną bogactwa, zdrowia czy sławy jako takich – jednak wszyscy dążą do ich osiągnięcia, bo domniemywają, że to właśnie one ich uszczęśliwią. Jedynie szczęście nie jest narzędziem służącym do osiągnięcia czegoś innego – człowiek pragnie go dla niego samego. Potwierdzeniem tej tezy są wskazówki udzielane przez austriackiego psychologa Viktora Frankla w książce pt. *Człowiek w poszukiwaniu sensu* dotyczące szczęścia: „Nie gońcie za sukcesem – im bardziej ku niemu dążycie, czyniąc z niego swój jedyny cel, tym częściej on was omija. Do sukcesu bowiem, tak jak do szczęścia, nie można dążyć; musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie jako niezamierzony rezultat naszego zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze od nas samych lub efekt uboczny całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi. Szczęście po prostu musi samo do nas przyjść i to samo dotyczy sukcesu: sukces »przydarza się« nam, kiedy o niego nie zabiegamy” (FRANKL, 2012, s. 17).

Niemalże wszyscy ludzie przeżywają w życiu chwile, kiedy mają poczucie kontrolowania własnych działań i czują się „panami swego losu”. Są to momenty rzadko występujące, ale pozwalają one odczuwać swoiste uniesienie, głębokie zadowolenie, które jednostka przechowuje przez długi czas i które w jej pamięci staje się wyznacznikiem jakości jej życia. Tego rodzaju uczucie M. Csikszentmihalyi nazwał „optymalnym doświadczeniem”, które daje człowiekowi poczucie panowania, a nawet świadomość uczestnictwa w decydowaniu o treści własnego życia, co też jest najbliższe szczęściu w jego konwencjonalnym rozumieniu (CSIKSZENTMIHALYI 1996). Teoria optymalnego doświadczenia została oparta na „koncepcji przepływu”, czyli sta-

nu, w którym człowiek jest tak pogrążony w swoim zajęciu, że nic innego nie ma znaczenia. Doświadczenie takie jest do tego stopnia satysfakcjonujące, iż ludzie dążą do jego powtarzania, nawet wielkim kosztem, wyłącznie dla tej czystej satysfakcji.

„Koncepcja *przepływu*” została uznana za niezwykle przydatną przez psychologów zajmujących się badaniami poczucia szczęścia, zadowolenia z życia oraz motywacji wewnętrznej, jak również przez socjologów postrzegających ją jako przeciwieństwo anomii i alienacji oraz antropologów interesujących się zjawiskami zbiorowej radości oraz rytuałami. Dlatego też badania własne zostały przeprowadzone na podstawie przedstawionej teorii.

Należy podkreślić, że doświadczenie optymalne przede wszystkim zależy od zdolności do świadomego kontrolowania wydarzeń. Wobec tego możliwe jest do osiągnięcia wyłącznie przez własne wysiłki i twórczość. Niewątpliwie optymalny stan doświadczeń wewnętrznych to taki stan, w którym „w świadomości jednostki panuje porządek”. Występuje to wtedy, kiedy energia psychiczna (lub uwaga) jest zainwestowana w realne cele oraz kiedy umiejętności są odpowiednio dopasowane do możliwości działania. Realizowanie jasno sprecyzowanego i wyznaczonego celu wprowadza w świadomości porządek, działający podmiot musi bowiem skoncentrować się na realizowanym zadaniu i na pewien czas zapomnieć o wszystkim innym. Właśnie ta walka z przeciwnościami dostarcza ludziom najbardziej satysfakcjonujących chwil w ich życiu. „*Przepływ*” to termin, którym autor (CSIKSZENTMIHALYI 1996) posługuje się, aby opisać stan umysłu, kiedy świadomość jest harmonijnie kierowana i kiedy podmiot pragnie nadal robić to, co aktualnie robi, wyłącznie dla czystej satysfakcji z wykonywania danej czynności.

Psychologowie zaobserwowali, że niektóre jednostki potrafią całkowicie zanurzyć się w tym zajęciu, które aktualnie realizują, np. podczas jazdy na nartach, tańca, pisania programów komputerowych, lektury książki i in. Wspólną cechą charakteryzującą takie chwile jest to, że cała świadomość przepełniona zostaje owymi doświadczeniami, a one pozostają z sobą w harmonii. Takie niezwykle chwile są właśnie tym, co Csikszentmihalyi nazwał „doświadczeniem *przepływu*” („*flow experience*”). „Płynąć” lub „unosić się” to metafora często używana w sytuacjach, kiedy ludzie próbują opisać poczucie swobody, lekkości, braku wysiłku, jakie towarzyszy im w chwilach uważanych za najlepsze w życiu. Czasem jednostki doświadczające takich przeżyć mówią, że odczuwają *przepływ* energii pomiędzy samym sobą a światem zewnętrznym lub też, że doznają *przyptywu* pozytywnych emocji (CSIKSZENTMIHALYI 1998).

Badacze zajmujący się zjawiskiem „*flow experience*” wyeksponowali kilka charakterystycznych jego cech. Uważają oni mianowicie, że uczucie

przepływu pojawia się w momencie, kiedy jednostka staje w obliczu jasno sformułowanych celów, wymagających określonych zachowań. Ponadto znamieną dla działania w *przepływie* jest obecność natychmiastowej informacji zwrotnej – robiąc coś, jednostka od razu dowiaduje się, jak dobrze sobie radzi. Dodają również, iż uczucie *przepływu* zwykle pojawia się w sytuacjach, w których umiejętności podmiotu są w pełni wykorzystane, podczas przewyższania trudności lub podejmowania wyzwań graniczących z niemożliwością. Doświadczenia optymalne cechuje zazwyczaj delikatna równowaga pomiędzy wymaganiami, wyzwaniem a możliwościami, jakimi dysponuje dana jednostka (CSIKSZENTMIHALYI 1998).

Już żyjący ponad 100 lat temu William James zauważył, że samooceńna zależy od relacji pomiędzy oczekiwaniami a osiągnięciami jednostki. Współcześni psychologowie podtrzymują tę tezę, podkreślając bardzo mocno, że szczęście zależy od tego, jak mała jest rozbieżność pomiędzy pragnieniami człowieka a jego rzeczywistymi osiągnięciami. Ocena własnej sytuacji życiowej stanowi mniej lub bardziej świadomy proces umysłowy, w którym jednostka weryfikuje, w jakim stopniu jej własna percepcja „życia, jakie jest” przystaje do jej wyobrażeń „życia, jakie powinno być”. Oczywiście, im większa panuje tutaj zgodność, tym człowiek okazuje się bardziej szczęśliwy. Satysfakcja jest większa, kiedy osiągnięcia są bliskie aspiracjom, a jej spadek następuje w sytuacji, gdy osiągnięcia zasadniczo odbiegają od posiadanych aspiracji. Aspiracje z kolei opierają się głównie na porównaniach z innymi ludźmi oraz na minionych doświadczeniach podmiotu. Dlatego też chcąc stwierdzić, jak bardzo ktoś jest szczęśliwy, należałoby zapytać go o to, jak jego aspiracje mają się do rzeczywistych osiągnięć (PERSAUD 1998). Konsekwencją wspólnego działania wyzwań i umiejętności, z którymi podmiot wychodzi na ich spotkanie, jest więc odczuwanie prawdziwie głębokiej satysfakcji. Poczucie szczęścia wiąże się niewątpliwie z tym, w jakim stopniu posiadane umiejętności działania (talenty) korespondują z okazją do podjęcia akcji (wyzwaniem). W sytuacji, kiedy umiejętności przerastają wyzwania, pojawia się uczucie znudzenia. Kiedy zaś jednostka postrzega wyzwania jako zbyt trudne, zbyt poważne, towarzyszy jej lęk. W wypadku, kiedy zarówno umiejętności, jak i wyzwania znajdują się na niskim poziomie, jednostka doznaje uczucia apatii. Najwyższy poziom zadowolenia z życia człowiek jest w stanie osiągnąć, kiedy wysokie wyzwania spotykają się w odczuciu podmiotu z równie wysokimi jego umiejętnościami, w tej sytuacji bowiem występuje znaczne prawdopodobieństwo, że głęboko zaangażuje się on w wykonywanie danej czynności. Owo głębokie zaangażowanie odróżnia uczucie *przepływu* od doświadczeń życia codziennego (PERSAUD 1998).

Z uwagi na fakt, że uczucie *przepływu* pochłania całą energię psychiczną podmiotu, każdy, kto go doświadcza, jest absolutnie skupiony.

W świadomości nie ma miejsca na myśli czy uczucia „nie na temat”, zanika również skrępowanie, a człowiek czuje się silniejszy niż zwykle. Zaburzeniu ulega również poczucie czasu, godziny wydają się minutami. Kiedy człowiek działa „na pełnych obrotach”, wszystko, co robi, w co się angażuje, jest dla niego warte zachodu; sensu nabiera życie dla samego życia. W harmonijnym skoncentrowaniu energii fizycznej oraz psychicznej człowiek spostrzega życie w pełnej jego okazałości. I właśnie to głębokie zaangażowanie, które stanowi nierozłączną cechę uczucia *przepływu*, a nie szczęście jako takie, jest czymś, co decyduje o pięknym życiu. W chwili, kiedy człowiek doznaje tego uczucia, nie czuje się szczęśliwy, bo aby poczuć szczęście, musiałby on skoncentrować się na własnym stanie wewnętrznym, a to z kolei odciągnęłoby jego uwagę od wykonywanego aktualnie zadania. Dopiero gdy dana czynność zostanie zakończona, nadchodzi czas na luksus obejrzenia się za siebie i dopiero wówczas działający podmiot zostaje ogarnięty falą wdzięczności za to, że dane mu było czegoś takiego doświadczyć; dopiero wtedy też czuje się szczęśliwy. Szczęście wynikające z doświadczania uczucia *przepływu* jest własną zasługą jednostki, dlatego też jest przyczyną komplikowania się struktur świadomości, a tym samym prowadzi do jej rozwoju. Można powiedzieć, że uczucie *przepływu* prowadzi do rozwoju jednostki, jest ono bowiem zachętą do nauki i osiągnięcia nowych pułapów wymagań oraz umiejętności.

Badania prowadzone przez amerykańskich psychologów (m.in. CSIK-SZENTMIHALYI 1996; 1998; CANTOR, BLANTON 1996; HARLOW, CANTOR 1996; SHELDON, RYAN, REIS 1996; EMMONS 1986; LITTLE 1989, MCGREGOR, LITTLE 1998; SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007) wykazały, że uczucie *przepływu* najczęściej towarzyszy wykonywaniu ulubionego zajęcia – uprawianiu ogródka, słuchaniu muzyki, grze w kręgle, gotowaniu. Pojawia się także podczas prowadzenia samochodu, rozmów z przyjaciółmi oraz dosyć często w pracy. Niezwykle rzadko ludzie doświadczają go podczas biernego odpoczynku, na przykład w trakcie oglądania telewizji.

Podsumowując, należy powiedzieć, że w okolicznościach spełnionych pewnych określonych warunków niemalże każde zajęcie może być źródłem uczucia *przepływu*, w związku z czym możliwe jest polepszenie jakości własnego życia. Należy jedynie pamiętać, aby stawiać przed sobą jasno sprecyzowane cele, zapewnić sobie natychmiastową informację zwrotną oraz równowagę pomiędzy wymaganiami a umiejętnościami.

2.1.2. Składniki „doświadczenia optymalnego”

Podczas prowadzonych badań nad zjawiskiem „*flow experience*” naukowcy zauważyli pewne cechy wspólne opisywanych przez respondentów przeżywanych doświadczeń optymalnych. Zaobserwowano mianowicie, że badani podobnie charakteryzowali całkowicie różne czynności, jeżeli ich wykonywanie szło im dobrze. Stan, jakiego doświadczał pływak pokonujący kanał La Manche, był niemal identyczny z tym, w jakim znajdował się szachista podczas turnieju, alpinista wspinający się na trudną skalną ścianę, muzyk komponujący utwór czy zamieszkujący getto nastolatku podczas rozgrywek turnieju koszykówki. Ponadto stwierdzono, że niezależnie od kultury, etapu jej rozwoju, przynależności do określonej klasy społecznej, wieku i płci badane osoby opisywały satysfakcję, jakiej doznawały, w taki sam sposób. Mimo że czynniki, które doprowadziły do tego stanu, były bardzo różne, to opisując odczucia towarzyszące im podczas wykonywania satysfakcjonujących czynności, posługiwały się takimi samymi słowami, a co więcej, zapytane o powody, dla których dana czynność przynosiła im zadowolenie, udzielały bardzo zbliżonych odpowiedzi. Można więc powiedzieć, że optymalne doświadczenie oraz warunki psychologiczne, dzięki którym jest możliwe jego wystąpienie, prezentują się jednakowo na całym świecie (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Analiza przeprowadzonych badań pozwoliła wyodrębnić główne czynniki składające się na satysfakcję. Po pierwsze, omawiane doświadczenie zazwyczaj występuje, kiedy podejmowane są zadania mające szansę na ukończenie. Po drugie, jednostka musi być w stanie skoncentrować się na wykonywanych czynnościach. Po trzecie, koncentracja jest zazwyczaj możliwa, gdy zadanie wyznacza jasne cele oraz, po czwarte, dostarcza natychmiastowej informacji zwrotnej. Po piąte, człowiek musi działać w stanie głębokiego zaangażowania eliminującego ze świadomości problemy i niepokoje dnia codziennego. Po szóste, doświadczenia dające satysfakcję zapewniają jednocześnie poczucie kontrolowania własnych działań. Po siódme, zanika niepokój i zastanawianie się nad sobą, a po doświadczeniu *przepływu* pojawia się niezwykle silne poczucie jaźni. Ostatnim elementem jest zmiana poczucia czasu, tzn. godziny mijają w kilka minut, a minuty mogą rozciągać się na całe godziny. Za sprawą połączenia wspomnianych elementów pojawia się poczucie głębokiej satysfakcji, będące tak wspaniałym przeżyciem, że ludzie są w stanie poświęcić wiele energii wyłącznie po to, aby go doświadczyć (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Rozdział ten będzie poświęcony szczegółowemu omówieniu wymienionych elementów przyczyniających się do przeżywania wskazanego doświadczenia optymalnego.

Zadania trudne, wymagające specyficznych umiejętności

Zdecydowana większość optymalnych doświadczeń stanowi konsekwencję całego szeregu czynności ukierunkowanych na cel oraz realizowanych zgodnie z określonymi zasadami. Czynności te wymagają zainwestowania w nie energii psychicznej i nie jest możliwe wykonanie ich bez pewnych umiejętności. Jednakże owa „czynność” nie musi wymagać fizycznej aktywności, a „umiejętność” niekoniecznie musi być umiejętnością rzeczywistą, jak to ma miejsce w wypadku lektury książki czy też przebywania w towarzystwie innych ludzi. Pozornie, czytanie czy spotkania towarzyskie nie wymagają żadnych specjalnych umiejętności. Kiedy jednak przyjrzymy się im bliżej, dostrzeżemy, że czytanie jest czynnością, gdyż wymaga skoncentrowania uwagi i ma określony cel, że do czytania niezbędna jest znajomość zasad gramatycznych języka, ponadto umiejętności związane z lekturą to nie tylko sama zdolność czytania tekstu, ale również przekładanie słów na obrazy, wczuwanie się w przeżycia bohaterów, rozpoznawanie kontekstu historycznego i kulturowego, przewidywanie dalszych wydarzeń itd. Podobnie jest ze spotkaniami towarzyskimi, które nie są możliwe bez umiejętności interpersonalnych, a bardzo trudne dla osób nieśmiałych i skrępowanych.

Każde zajęcie zawiera w sobie pewne „wyzwania”, których podjęcie wymaga odpowiednich umiejętności. Dla osób nieposiadających takowych specyficznych zdolności dana czynność nie reprezentuje żadnych wyzwań, a wręcz pozostaje bez znaczenia (np. szachista, ustawiając figury na szachownicy, zapala się do gry, a ktoś, kto nie zna jej zasad, pozostaje obojętny). Najłatwiej napotkać wyzwanie w sytuacji konkurencji, wyzwania rywalizacji bowiem mogą być stymulujące i przynosić satysfakcję. Należy pamiętać oczywiście, że rywalizacja jest satysfakcjonująca wyłącznie wtedy, kiedy służy doskonaleniu umiejętności, kiedy zaś staje się ona celem samym w sobie, przestaje cieszyć.

Wyzwania nie sprowadzają się wyłącznie do czynności fizycznych czy rywalizacji, ale są koniecznym warunkiem doświadczania satysfakcji w wielu na pozór pozbawionych znaczenia sytuacjach, np. satysfakcja eksperta w dziedzinie sztuki płynąca z patrzenia na obrazy może zależeć od tego, czy dane dzieło niesie z sobą jakieś wyzwanie dla oglądającego. Biorąc pod uwagę ten fakt, można wnioskować, że czynności dostarczające człowiekowi satysfakcji są „często tymi, które zostały wymyślone dla tego właśnie celu” (CSIKSZENTMIHALYI 1996 s. 99). Różnego rodzaju gry, dyscypliny sportu czy dzieła literackie bądź artystyczne, jakie powstawały od zarania dziejów, miały na celu wzbogacanie ludzkiego życia satysfakcjonującymi doświadczeniami. Oczywiście, nie tylko sztuka i odpoczynek mogą być źródłem optymalnych doświadczeń, poza nimi zadowalającymi czynnościami mogą

być praca czy też inne elementy życia codziennego. Co więcej, nawet zajęcia rutynowe, takie jak np. koszenie trawnika, mogą przekształcić się w znaczące wydarzenia, dostarczające człowiekowi doświadczeń optymalnych, pod warunkiem, że zmieniona zostanie struktura tej czynności poprzez wyznaczenie jej celów, zasad itd.

Opisywani przez Csikszentmihalyiego respondenci jednogłośnie twierdzili, że satysfakcja pojawia się w bardzo konkretnym momencie, tzn. wtedy, kiedy możliwości działania, postrzegane przez człowieka, są adekwatne do jego zdolności (np. gra w tenisa nie daje satysfakcji, jeśli poziom przeciwników nie jest zbliżony – mniej uzdolniony gracz będzie spięty, a lepszy będzie się nudził). Satysfakcja pojawia się na granicy pomiędzy nudą a napięciem, kiedy stopień trudności zadania odpowiada zdolnościom osoby, która je wykonuje. Aby doświadczać maksimum satysfakcji, konieczny jest złoty środek pomiędzy trudnością a posiadanymi umiejętnościami (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Prawdziwie głęboka satysfakcja jest efektem wspólnego działania wyzwań i umiejętności, z jakimi jednostka wychodzi na ich spotkanie. Poczucie szczęścia uzależnione jest od stopnia, w jakim posiadane umiejętności działania korespondują z okazją do podjęcia akcji, czyli z wyzwaniem. Kiedy człowiek spostrzega, że jego umiejętności przerastają wyzwania, zaczyna on odczuwać znudzenie. Kiedy natomiast wyzwania odbierane są przez niego jako zbyt poważne, zaczyna odczuwać lęk. Z kolei kiedy zarówno umiejętności, jak i wyzwania są na niskim poziomie, doznaje on uczucia apatii. Najwyższy poziom zadowolenia z życia jest możliwy do osiągnięcia, gdy wysokie wyzwania spotykają się z równie wysokimi (w odczuciu podejmującej je osoby) umiejętnościami. Właśnie w takiej sytuacji mamy do czynienia z subiektywnym stanem psychiki określanym mianem *przepływu* (PERSAUD 1998).

Związek działań i świadomości

Angażując wszystkie posiadane umiejętności w dążenie do sprostania wyzwaniom danej sytuacji, człowiek zmuszony jest całą swoją uwagę skoncentrować na zadaniu. Cała jego uwaga zostaje skupiona na bodźcach związanych z wykonywaną czynnością, a on sam nie jest w stanie przetwarzać w tym momencie informacji niezwiązanych z daną sytuacją. W rezultacie tego pojawia się najbardziej charakterystyczna cecha doświadczenia optymalnego, polegająca na tym, że ludzie są do tego stopnia pochłonięci swoim zajęciem, że staje się ono spontaniczne, niemal automatyczne. Człowiek nie zdaje sobie sprawy z własnej osoby jako czegoś odrębnego od wykonywanej czynności i czuje się silniejszy niż zwykle.

Csikszentmihalyi przytacza wypowiedź tancerza opisującego wrażenia doznawane podczas dobrego występu: „Jesteś całkowicie skoncentrowany. Myśli nie błądzą, nie myślisz o niczym innym. Jesteś całkowicie zaangażowany w to, co robisz. Energia przepływa swobodnie. Czujesz się zrelaksowany, swobodny i pełen sił” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 103). Podobnie swoje doznania opisuje alpinista wspinający się na szczyt, matka uwielbiana spędzać czas ze swoim małym dzieckiem czy szachista w trakcie rozgrywek turniejowych.

Omawiane doświadczenie optymalne zostało nazwane *przepływem*, ponieważ słowo to znakomicie oddaje wrażenie ruchu, dokonywanego pozornie bez wysiłku, co bardzo trafnie odzwierciedla wypowiedź poety – alpinisty, odnosząca się jednocześnie do tysięcy zebranych przez Csikszentmihalyiego wywiadów: „Mistycyzm wspinaczki górskiej polega po prostu na wspinaniu się. Docierasz na szczyt, ciesząc się, że już po wszystkim, choć jednocześnie chciałbyś, by trwało to wiecznie. Uzasadnieniem wspinaczki jest sama wspinaczka, podobnie jak uzasadnieniem poezji jest pisanie wierszy. Nie pokonujesz niczego, poza sobą samym. Akt pisania uzasadnia tworzenie poezji. To samo dotyczy wspinania: identyfikujesz się z *przepływem*. Celem *przepływu* jest płynięcie, nie poszukiwanie szczytu czy jakiejś utopii, lecz ciągłe płynięcie. To nie jest ruch w górę, ale stały *przepływ* – poruszasz się, by płynąć nadal. Nie ma żadnego powodu, by się wspinąć, poza samym wspinaniem. To akt sam w sobie” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 104).

Mimo że doświadczenie *przepływu* sprawia wrażenie, że nie wymaga wysiłku, wcale tak nie jest. Niejednokrotnie należy podjąć znaczny wysiłek fizyczny czy umysłowy, by go doznać. *Przepływ* bowiem nie zachodzi bez umiejętnego wykonania określonych czynności, a bardzo łatwo może zostać zniweczony drobnym odwróceniem uwagi. Jednakże podczas jego trwania świadomość działa idealnie, a wykonywane czynności płynnie przechodzą w kolejne. Często w codziennych działaniach ludzie przerywają wykonywane czynności wątpliwościami i pytaniami o celowość i sens podejmowanych zadań oraz oceniają powody ich wykonywania. W stanie *przepływu* nie pojawia się potrzeba zastanawiania się, ponieważ samo działanie unosi jednostkę niczym magiczna siła (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Jasno zdefiniowane cele i informacja zwrotna

Możliwość całkowitego pogrążenia się w *przepływie* jest zdeterminowana przez jasno określone cele oraz otrzymywaną natychmiastowo informację zwrotną dotyczącą ich realizacji. Wiedza o realizacji celu dostarcza radości podczas wykonywania danej czynności.

Czasami działania trwają bardzo długo, w związku z czym ich cele nie są określone tak jasno, jak na przykład podczas gry w tenisa, a informacja zwrotna bywa o wiele mniej jednoznaczna niż ta, którą otrzymuje alpinista podczas wspinaczki. Podejmowane działania nie będą cieszyły człowieka, jeżeli nie posiada on umiejętności wyznaczania sobie celów oraz rozpoznawania i oceniania informacji zwrotnych podczas ich realizowania.

Wiadomo, że w przypadku pewnych działań, zwłaszcza tych o charakterze artystycznym bądź otwartym, nie ma wyznaczonego z góry celu; na przykład cel kompozytora pragnącego napisać utwór muzyczny czy malarza tworzącego dzieło jest stosunkowo mało wyraźny. Artyści ci muszą mieć wewnętrzne kryteria, którymi mogą się kierować podczas tworzenia, gdyż bez tych wewnętrznych wskazówek mówiących, co jest dobre, a co nie, nie mogliby doświadczać *przepływu*. Widzimy więc, że to, co stanowi informację zwrotną, przyjmuje różne formy, w zależności od charakteru podejmowanych działań.

Bardzo często całkowicie nieistotny bywa rodzaj informacji zwrotnej, jaką człowiek pragnie uzyskać. Znacznie ważniejszy jest przekaz symboliczny zawarty w takich informacjach, a mianowicie to, że realizacja wybranego celu została uwieńczona sukcesem. Takie wiadomości zwrotne porządkują świadomość oraz umacniają strukturę jaźni. Satysfakcji może dostarczać niemalże każdy rodzaj informacji zwrotnej, pod warunkiem, że jest ona logicznie powiązana z celem, w który człowiek inwestuje swoją energię psychiczną. Każdy człowiek reaguje na pewien określony rodzaj informacji, który jest dla niego cenniejszy niż dla innych, a informacja zwrotna związana z tym właśnie rodzajem będzie miała dla konkretnej jednostki największe znaczenie.

Doniosłe znaczenie informacji zwrotnej bardzo wyraźnie pokazały badania nad grupą niewidomych pobożnych kobiet przeprowadzone w Mediolanie. Kobiety relacjonując własne doświadczenia dające im największą satysfakcję, najmocniej podkreślały, że warunkiem do uzyskania satysfakcji z wykonywanych czynności jest otrzymanie jasnej informacji zwrotnej. Nie mając możliwości widzenia otaczającego świata, musiały one wiedzieć, w znacznie wyższym stopniu niż ludzie widzący, że wykonywane czynności rzeczywiście im się udają (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Koncentracja na aktualnym zadaniu

Zasadniczym i najczęściej wymienianym elementem doświadczenia *przepływu* jest fakt, że podczas jego trwania zapomina się o wszelkich negatywnych aspektach życia. Dzieje się tak, ponieważ zajęcia dostarczające

satysfakcji wymagają całkowitej koncentracji na bieżącym zadaniu, nie pozostawiając miejsca na informacje niezwiązane z tym zadaniem.

Z pewnością każdemu człowiekowi w codziennym życiu zdarzyło się nieraz ulec różnym myślom i zmartwieniom, które wdarły się do jego świadomości wbrew jego woli. Większość zajęć zawodowych oraz życie rodzinne nie stawiają przed człowiekiem wielkich wyzwań, jakie związane są z doświadczeniem optymalnym. Człowiek nie koncentruje się na tyle intensywnie, aby automatycznie wykluczyć swoje niepokoje i obawy, w konsekwencji czego doświadcza niespodziewanych epizodów entropii, przerywającej swobodny ruch energii psychicznej. Z tego względu doświadczenia *przepływu* poprawiają jakość życia, ponieważ właśnie jasno określone wymagania, powiązane z wykonywanym zadaniem, narzucają porządek w świadomości. Do świadomości dopuszczany jest wyłącznie ściśle selekcjonowany zakres informacji, dzięki czemu wszystkie niepokojące człowieka myśli, które w normalnych okolicznościach co jakiś czas pojawiają się, w czasie trwania *przepływu* odsuwają się na daleki plan. Jest to swoista ucieczka od rzeczywistości opisywana przez alpinistę podczas wspinaczki, tancerza dającego występ, żeglarza na morzu, biegacza podczas maratonu, tworzącego artystę. Wszyscy oni doznają tego rodzaju koncentracji, jaki potrzebny jest do osiągnięcia satysfakcji w wykonywaniu dowolnego zajęcia.

Jedną z podstawowych sił wpływających negatywnie na świadomość jednostki jest zamęt psychiczny, czyli napływ informacji sprzecznych z istniejącymi zamiarami lub utrudniających ich realizację. Stan ten, w zależności od tego, w jaki sposób jest doświadczany, określany bywa jako ból, strach, niepokój, gniew lub zazdrość. Wszystkie rodzaje emocji negatywnych wywołują w umyśle zjawisko, które Csikszentmihalyi określa mianem entropii psychicznej, czyli inaczej zdeorganizowania jaźni. Zmuszając do skierowania uwagi na niepożądane obiekty, powodują stan niezdolności do efektywnego skoncentrowania uwagi na wykonywanych zadaniach. Dłuższe utrzymywanie się stanu entropii psychicznej może osłabić jaźń do tego stopnia, że jednostka nie będzie w stanie dalej inwestować uwagi ani realizować celów. Z kolei emocje pozytywne wywołują poczucie szczęścia, siły, czujności, są motorem tzw. negentropii psychicznej. Doznając takiego stanu, człowiek nie zużywa energii na przetrawianie przykrych doznań czy użalanie się nad sobą, lecz może całą swoją energię zainwestować w realizację wybranych celów. Cele, zamiary i motywacje umożliwiające ich realizację są przejawami negentropii psychicznej, ponieważ skupiają one energię psychiczną i ustanawiają priorytety, dzięki czemu zaprowadzają ład i porządek w świadomości. Bez nich wszelkie procesy zachodzące w psychice są przypadkowe, a samopoczucie ulega gwałtownemu obniżeniu.

Na podstawie przedstawionych mechanizmów można wyszczególnić niemal wszystkie elementy niezbędne do kontrolowania świadomości. Do-

świadczanie zależy od sposobu inwestowania energii psychicznej, co z kolei wiąże się z celami i zamiarami, a elementem łączącym te procesy jest jaźń. Podczas doświadczania *przepływu* koncentracja połączona z jasno sformułowanymi celami oraz natychmiastowym otrzymaniem zwrotnej informacji wprowadza w świadomości człowieka porządek, przyczyniając się tym samym do poprawy jakości jego życia (CSIKSZENTMIHALYI 1998).

Poczucie kontroli nad wydarzeniami

Doświadczenie *przepływu* opisywane jest zazwyczaj jako połączone z poczuciem posiadania kontroli nad wydarzeniami, inaczej mówiąc, chodzi w nim o nieprzejmowanie się możliwością utraty kontroli, co dosyć często zdarza się w codziennym życiu. To, co opisują respondenci doświadczający stanu *przepływu*, oznacza raczej możliwość posiadania kontroli niż faktyczne kontrolowanie (tancerz może upaść, złamać nogę i nigdy nie wykonać doskonałego piruetu).

Poczucie sprawowania kontroli charakterystyczne jest również dla działań związanych z ryzykiem. Ludzie uprawiający sporty ekstremalne celowo stwarzają sytuacje pozbawione zabezpieczeń dostępnych w cywilizowanym świecie. Jednak mimo to opowiadają oni o doświadczeniach *przepływu*, w których posiadanie poczucia kontroli ma bardzo istotne znaczenie.

Wielu psychologów wyjaśnia motywację osób do angażowania się w niebezpieczne zajęcia istnieniem jakiejś patologicznej potrzeby. Twierdzą na przykład, że osoby takie starają się pokonać głęboki strach lub też, że coś sobie rekompensują, obsesyjnie odreagowują kompleks Edypa albo poszukują mocnych wrażeń. Być może takie motywy kierują zachowaniem niektórych osób, ale większość „specjalistów od ryzyka” twierdzi, że satysfakcję czerpie nie z samego niebezpieczeństwa, lecz przede wszystkim ze zdolności do jego pomniejszania. Dowodzi to, że ryzykantom nie chodzi o patologiczny dreszczyk związany z poszukiwaniem niebezpieczeństwa, lecz raczej o emocje pozytywne, utożsamiane z poczuciem możliwości kontrolowania potencjalnie niebezpiecznych sił.

Należy podkreślić fakt, że zajęcia dające człowiekowi możliwość doświadczenia *przepływu*, nawet jeśli nie mają, jak się wydaje, związku z ryzykiem, są skonstruowane w taki sposób, aby osoba wykonująca je mogła rozwinąć właściwe umiejętności, dzięki którym będzie miała możliwość maksymalnego zmniejszenia ryzyka popełnienia błędu. Na przykład alpinści starają się unikać w miarę możliwości niebezpieczeństw obiektywnych, takich jak nagła burza, lawina etc., oraz eliminować całkowicie niebezpieczeństwa subiektywne, czyli te będące skutkiem braku odpowiednich zdolności i umiejętności.

Tym, co daje ludziom satysfakcję, nie jest posiadanie kontroli w ogóle, ale poczucie kontrolowania trudnych sytuacji. Nie jest możliwe doświadczenie poczucia kontroli bez rezygnacji z bezpieczeństwa, jakie zapewnia życie codzienne. Wyłącznie wtedy, kiedy stawką jest rezultat o dosyć wątpliwym charakterze, na który człowiek może mieć wpływ, jest on w stanie odczuć, że rzeczywiście sprawuje kontrolę nad sytuacją. Wyjątkiem są gry losowe, które będąc źródłem przyjemności i satysfakcji jednocześnie, oparte są na całkowicie przypadkowych wynikach, zupełnie niezwiązanych z posiadanymi umiejętnościami. Wielu hazardzistów, którym gra przynosi satysfakcję, ulega jednak złudzeniu i jest przekonanych o znaczącym wpływie ich zdolności na wynik. Zdecydowana większość osób angażujących się w gry losowe jest pewna posiadanych umiejętności przewidywania przyszłości, przynajmniej w zakresie zasad i celów definiujących daną grę. Wrażenie kontrolowania sytuacji stanowi jeden z zasadniczych czynników, z powodu których hazard jest tak bardzo atrakcyjny.

Czynności dające satysfakcję, dzięki którym człowiek może doświadczać *przepływu*, mogą mieć również potencjalnie negatywny aspekt, dając poczucie przebywania w świecie pozbawionym entropii psychicznej, mogą one wciągać człowieka jak nałóg umożliwiając ucieczkę od rzeczywistości. Wiadomo powszechnie, że człowiek może uzależnić się od prawie każdej czynności dającej mu satysfakcję, w tym sensie, że zamiast wybierać ją w sposób świadomy, zaczyna odczuwać konieczność jej wykonania, nawet ze szkodą dla innych zajęć. Uzależniając się od dającego satysfakcję zajęcia do tego stopnia, że nie jest możliwa koncentracja na żadnej innej aktywności, człowiek traci zdolność do kontrolowania najważniejszego, a mianowicie swobody decydowania o zawartości własnej świadomości. Warto pamiętać, że czynności dające satysfakcję, zapewniające poczucie *przepływu* z jednej strony mogą poprawiać jakość życia przez zaprowadzenie porządku w umyśle, z drugiej jednak mogą spowodować uzależnienie, w konsekwencji czego jaźń człowieka staje się więźniem określonego rodzaju porządku i wówczas podmiot przestaje odczuwać potrzebę radzenia sobie z nieuporządkowanymi sytuacjami życia codziennego (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Zatrącenie poczucia jaźni

Omawiając zagadnienie *przepływu*, należy zwrócić uwagę na własną jaźń człowieka, ponieważ bardzo często osoby doznające doświadczeń optymalnych opisują utratę poczucia siebie jako czegoś oddzielonego od reszty świata, które jest czasem połączone z uczuciem jedności z otoczeniem. Owo stawanie się jednością jest bardzo realnym elementem *przepływu*. Często ludzie w *przepływie* zapominają o głodzie czy bólu.

Zaabsorbowanie człowieka własną jaźnią pochłania jego energię psychiczną, ponieważ codzienne życie przepełnione jest sytuacjami rodzącymi poczucie zagrożenia. Kiedy zaś człowiek czuje się zagrożony, musi wprowadzić ponownie do świadomości własne wyobrażenie o sobie, dzięki któremu może przekonać się, czy zagrożenie to jest poważne i czy jest w stanie mu sprostać. Tymczasem podczas *przepływu* nie ma czasu na autoanalizę. Zajęcia dostarczające człowiekowi satysfakcji mają jasny cel, stabilne zasady, zadania dopasowane do umiejętności jednostki, w związku z czym zagrożeń dla jego jaźni jest niewiele.

Oczywiście, nieobecność jaźni w świadomości nie oznacza, że osoba w *przepływie* straciła kontrolę nad swoją energią psychiczną czy też że nie zdaje sobie sprawy z tego, co dzieje się z jej ciałem bądź umysłem. Kiedy ludzie po raz pierwszy spotykają się z zagadnieniem *przepływu*, często uważają, że brak samoświadomości jest podobny do biernego zapomnienia o własnej tożsamości. Rzeczywistość jest wręcz odwrotna, istota doświadczenia optymalnego bowiem polega na wyznaczaniu jaźni bardzo aktywnej roli. Na przykład skrzypaczka musi zdawać sobie sprawę z każdego ruchu swoich palców, z tworzonych dźwięków, z granego utworu, z każdej nuty itd. Widać więc, że utrata samoświadomości nie jest równoznaczna z utratą świadomości, a raczej oznacza brak świadomości istnienia jaźni. Pojęcie jaźni, przez które rozumiemy informacje, jakie dla jednostki określają to, czym ona jest, zostaje usunięte poza próg świadomości. Wydaje się, że czasowe zapominanie o tym, kim się jest, sprawia człowiekowi dużą satysfakcję, a kiedy nie jest on zajęty rozmyślaniem o sobie samym, może rozszerzyć własne pojęcie siebie. Utrata samoświadomości może doprowadzić podmiot do autotranscendencji, czyli uczucia, że przesunął on dalej granice własnej istoty. Uczucie to nie jest wyłącznie wytworem wyobraźni, ale opiera się na konkretnym doświadczeniu bliskiej interakcji z czymś innym, to znaczy interakcji wytwarzającej sporadycznie występujące poczucie jedności. Wspomniana skrzypaczka, niesiona rzeką tworzonego dźwięku, czuje się jak część „harmonii wszechświata” (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Inwestując całą energię psychiczną w interakcję czy to z utworem muzycznym, łodzią, górą, czy innymi ludźmi, człowiek staje się częścią systemu działań znacznie większego od tego, czego do tej pory doświadczał jako jednostka. System ów posiada formę określoną zasadami danej czynności, a źródłem jego energii jest ludzka koncentracja. System ten jest zdecydowanie systemem realnym, tak samo jak fakt bycia częścią rodziny czy zespołu pracowniczego, jednak jednostka będąca jego częścią rozszerza swoje granice oraz staje się bardziej złożoną niż kiedykolwiek wcześniej. Taki rozwój jednostki może nastąpić tylko pod warunkiem, że interakcja jest satysfakcjonująca, daje niezwykle możliwości działania i wymaga nieustannego doskonalenia umiejętności.

Pomiędzy zatraceniem poczucia jaźni w doświadczeniu optymalnym a późniejszym zwiększeniem jej siły zachodzi bardzo istotna, choć pozornie paradoksalna zależność. Otóż, aby człowiek mógł budować silniejsze pojęcie siebie, musi on czasami zrezygnować z samoświadomości. Jest to konieczne, z uwagi na fakt, że będąc w stanie *przepływu*, jednostka staje przed wyzwaniem dania z siebie wszystkiego i musi nieustannie podnosić własne umiejętności. Jednocześnie w tym czasie nie ma możliwości zastanawiania się nad znaczeniem tego dla jaźni, ponieważ w przeciwnym razie, pozwalając sobie na samoświadomość, zmniejszyłaby głębokość przeżywanych doznań. Następnie, po zakończeniu działania, kiedy następuje powrót samoświadomości, jaźń nie jest już tą samą, którą była przed doświadczeniem. Jest ona wzbogacona nowymi umiejętnościami oraz osiągnięciami (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Transformacja czasu

Bardzo charakterystycznym, powtarzanym wielokrotnie elementem doświadczenia optymalnego jest zaburzone poczucie czasu, tzn. obiektywne, zewnętrzne trwanie czasu staje się nieistotne w zestawieniu z rytmem wykonywanej czynności. Według większości ludzi doświadczających *przepływu*, czas zdaje się płynąć szybciej niż w rzeczywistości – godziny wydają się mijać jak minuty. Czasami zdarza się sytuacja wręcz odwrotna, tzn. czynność zajmująca ułamek sekundy wydłuża się w świadomości na całe minuty. Niewątpliwie jednak można powiedzieć, że podczas *przepływu* poczucie czasu nie ma wielkiego związku z jego realnym mijaniem, mierzonym wedle konwencjonalnych reguł (zapadaniem nocy i wstawaniem dnia czy wskazówkami zegara). Nieco inaczej jest w wypadku osób zajmujących się dziedzinami, w których czas jest kluczowym elementem, np. neurochirurg czy biegacz. W tych przypadkach zdolność określania czasu jest jedną z umiejętności niezbędnych do wykonania danej czynności, przyczyniając się tym samym do satysfakcji osiągniętej podczas jej realizacji.

Z całą pewnością można powiedzieć, że czas większości działań powodujących *przepływ* zdecydowanie odbiega od czasu zegarowego. Działania tego rodzaju charakteryzują się własnym tempem, własnymi sekwencjami zdarzeń, wyznaczającymi przejścia z jednego stanu w drugi. Nie do końca wiadomo, czy ten wymiar *przepływu* jest tylko „produktem ubocznym” intensywnej koncentracji niezbędnej do wykonania czynności, czy też jest czynnikiem, który sam w sobie ma istotny wpływ na jakość doznań. Wielce prawdopodobne wydaje się założenie, że utrata poczucia czasu nie jest podstawowym elementem satysfakcji, choć na pewno uwolnienie się od „poczucia czasu” zwiększa radość, jakiej doznaje się, będąc całkowicie w coś zaangażowanym (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

2.1.3. „Flow experience” jako doświadczenie autoteliczne

Słowo „autoteliczny” pochodzi z języka greckiego i stanowi połączenie dwóch wyrazów: „auto”, czyli „ja” oraz „telos”, czyli „cel”. Czynnością „autoteliczną” z kolei nazywamy czynność, która wykonywana jest dla niej samej; mówimy o niej w sytuacji, kiedy głównym celem działania jest samo działanie. Termin „autoteliczny” oznacza działanie będące celem dla siebie, czyli wykonywane nie z myślą o nagrodzie, ale dlatego, że samo jego wykonywanie stanowi nagrodę.

Podstawową i najważniejszą cechą doświadczenia optymalnego jest to, że stanowi ono cel samo dla siebie. Nawet jeżeli początkowy powód podjętej czynności był zewnętrzny, kiedy człowiek angażuje się w nią, zostaje faktycznie nagrodzony. W przypadku doświadczenia autotelicznego dana osoba zajmuje się czynnością dla niej samej, a kiedy tak się nie dzieje, uwaga skoncentrowana jest przede wszystkim na wyniku działania.

Zdecydowana większość podejmowanych działań nie ma charakteru czysto autotelicznego ani czysto eksotelicznego (termin ten stosowany jest do określania czynności wykonywanych wyłącznie z przyczyn zewnętrznych), ale stanowi połączenie obu tych cech. Często ludziom potrzebna jest najpierw motywacja zewnętrzna, popychająca do podjęcia działania wymagającego trudnego koncentrowania uwagi. Większość działań dających satysfakcję nie należy do działań naturalnych, wymagają one raczej od człowieka wysiłków, które początkowo są podejmowane niechętnie. Dopiero kiedy czynność zaczyna dostarczać informacji zwrotnych oraz budować umiejętności, okazuje się, że staje się przyjemna dla zaangażowanego w nią podmiotu.

Doświadczenie autoteliczne w znaczący sposób różni się od uczuć doświadczanych w codziennym życiu. Wiele czynności towarzyszących codziennemu życiu nie ma własnej wartości, a ludzie wykonują je tylko dlatego, że muszą bądź też oczekują przyszłych korzyści. Wielu ludzi twierdzi, że czas spędzony w pracy jest czasem straconym. Czują się wyobcowani, a inwestowana w pracę energia psychiczna nie wpływa w żaden sposób na wzmocnienie ich jaźni. Duża grupa ludzi nie wykorzystuje konstruktywnie również swojego czasu wolnego, który zamiast być odpoczynkiem od pracy, przeznaczany jest na bierne wchłanianie informacji, bez korzystania z umiejętności czy szukania nowych możliwości działania. Konsekwencją tego jest życie wypełnione pasmem nudnych i denerwujących doświadczeń, nad którymi człowiek ma bardzo małą kontrolę.

Można powiedzieć, że doświadczenie autoteliczne – lub *przepływ* – przenosi życie na wyższy poziom; w miejsce wyobcowania pojawia się zaangażowanie, nuda zastąpiona zostaje satysfakcją, bezradność zamienia się

w poczucie kontrolowania sytuacji, a energia psychiczna zamiast być marnowaną na realizację celów zewnętrznych, przyczynia się do wzmocnienia jaźni. W sytuacji, kiedy doświadczenie przynosi człowiekowi korzyści, życie w czasie teraźniejszym zyskuje uzasadnienie i tym samym przestaje być uzależnione od przyszłych celów (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Doświadczenie *przepływu*, podobnie jak wszystko na tym świecie, nie jest całkowicie pozytywne i „dobre” w sensie absolutnym. Jest dobre wyłącznie dlatego, że może uczynić życie bogatszym, bardziej intensywnym, nadać mu znaczenie, wzmacnia i rozwija również jaźń. Pamiętać należy, że doświadczenie optymalne jest formą energii, a energia może być wykorzystana zarówno do rozwoju, jak i do destrukcji. Przykładem mogą być działania naukowe i technologiczne, początkowo przynoszące ogromną satysfakcję, a w konsekwencji przybierające dwuznaczny, a nawet przerażający wymiar. Kierujący badaniami nad budową bomby jądrowej Robert Oppenheimer mówił o swojej pracy jako o „słodkim problemie” (CSIKSZENTMIHALYI 1996). Pozbawione sensu byłoby jednak niewykorzystywanie źródła energii tylko z tego względu, że może ono zostać użyte w niewłaściwy sposób. Raczej należy opanować umiejętność czerpania radości z codziennego życia i nie przeszkadzać innym ludziom w robieniu tego samego.

Podsumowując, można powiedzieć, że istnieją wspólne cechy doświadczenia optymalnego, warunkujące *przepływ*: poczucie, że posiadane umiejętności są odpowiednie do stawienia czoła bieżącym wyzwaniom w kierowanym celami i określonym zasadami systemie, który daje jasne informacje dotyczące jakości podejmowanych działań. Koncentracja na zadaniu musi być tak silna, że jednostka nie jest w stanie myśleć o czymkolwiek innym ani martwić się swoimi problemami. Znika samoświadomość, a poczucie czasu ulega zachwianiu. Czynność, dzięki której podmiot doświadcza takiego stanu, jest tak zadowalająca, że ludzie chcą wykonywać ją dla niej samej, nie zważając na profity, jakie mogą dzięki niej osiągnąć, nawet jeżeli jest to czynność trudna czy niebezpieczna (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

2.1.4. Cechy osobowości autotelicznej

Naukowcy zajmujący się zjawiskiem *przepływu*, zastanawiając się nad różnicami międzyludzkimi pod względem umiejętności doświadczenia *flow*, doszli do wniosku, że istnieją pewne przeszkody umiejscowione w samym człowieku, uniemożliwiające tego rodzaju doświadczenie. Możliwość do-

świadczania *przepływu* wykluczają niewątpliwie problemy z koncentracją uwagi, które przeszkadzają również w nauce. Kiedy człowiek nie potrafi kontrolować energii psychicznej, nie posiada możliwości ani nauki, ani odczuwania prawdziwej satysfakcji. Innym czynnikiem stanowiącym barierę dla doświadczenia optymalnego jest nadmierna samoświadomość. Człowiek martwiący się wyłącznie tym, jak postrzegany jest przez innych, bojący się wyrzucić złe wrażenie lub zrobić coś niewłaściwego skazany jest na ciągły brak satysfakcji. To samo odnosi się do ludzi egocentrycznych, którzy oceniają każdą informację tylko pod kątem jej wpływu na własne pragnienia i dla których nie istnieją wartości same w sobie. Pojawienie się doświadczenia *przepływu* znacznie utrudniają zarówno kłopoty z koncentracją, jak też nadmierna samoświadomość, ponieważ w takich przypadkach energia psychiczna jest zbyt płynna i nieukierunkowana. Nadmierna świadomość siebie oraz koncentracja na własnych potrzebach nie pozwalają na *przepływ* również dlatego, że uwaga jest zbyt napięta i ograniczona. Żadna z wymienionych sytuacji nie sprzyja sprawowaniu kontroli nad uwagą, a ludzie żyjący w takich warunkach nie doświadczają satysfakcji, mają problemy z uczeniem się i zaprzeczają możliwości rozwoju osobowości. Jaźń skoncentrowana na własnej osobie nie może stać się bardziej złożona, ponieważ cała dostępna jej energia psychiczna jest zainwestowana w realizację bieżących celów, zamiast uczenia się nowych (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Z przeprowadzonych badań neurofizjologicznych wynika, że istnieją genetycznie zdeterminowane różnice między ludźmi pod względem zdolności kontrolowania świadomości. Niektóre osoby są w mniejszym stopniu podatne na zaburzenia uwagi, dzięki czemu łatwiej doświadczają *przepływu*. Udowodniono, że ludzie, którzy nauczyli się kontrolować świadomość, potrafią koncentrować uwagę niemal bez wysiłku, ponieważ mają zdolność wyłączenia pozostałych procesów umysłowych. Istnieje przypuszczenie, że taka elastyczność uwagi stanowi neurologiczną podstawę osobowości autotelicznej. Badania neurologiczne dowodzą jednak, że niektóre osoby mają dziedziczne skłonności do kontrolowania uwagi, pociągające za sobą możliwości doświadczania *przepływu*. Co prawda, wnioski z tych badań mogą być wyjaśniane raczej na podstawie procesów nauki niż dziedziczności. Nie ulega wątpliwości, że związek między zdolnością koncentracji uwagi i *przepływem* istnieje, a niejasny pozostaje jedynie kierunek opisanych zależności.

Na umiejętność doświadczania *przepływu* znaczący wpływ wywierają również doświadczenia wyniesione z wczesnego dzieciństwa, ponieważ relacje między rodzicami a dzieckiem determinują to, jakim człowiekiem stanie się dziecko, kiedy dorośnie. Stwierdzono, że istnieje kontekst rodzinny sprzyjający doświadczeniom optymalnym, który nazwano „autotelicznym kontekstem rodzinnym”. Dzieci dorastające w rodzinach ułatwiających jas-

ne określanie celów, zapewniających informacje zwrotne, poczucie kontroli, koncentrację na bieżącym zadaniu, motywację wewnętrzną oraz wyzwania mają większe szanse na taką organizację własnego życia, która daje możliwość doznawania *przepływu*. Dodatkowo, rodziny tworzące kontekst autoteliczny zachowują wiele energii psychicznej dla swych członków, zwiększając tym samym możliwość doznawania satysfakcji (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Miano osobowości autotelicznej przypisywane jest jednostce, która rozmaite zadania wykonuje właśnie dla nich samych, a nie po to, aby za ich pośrednictwem osiągnąć jakieś odległe, zewnętrzne cele (np. nagrody materialne, gratyfikacje społeczne) (CSIKSZENTMIHALYI 1998).

Nie ulega wątpliwości, że nikt z ludzi nie jest osobowością w pełni autoteliczną, ponieważ każdy człowiek musi – bądź to z poczucia obowiązku, bądź z konieczności – wykonywać pewne czynności nawet w sytuacji, kiedy nie ma na nie ochoty. Jednak pomimo tego faktu możemy zaobserwować pewną gradację – od jednostek, które prawie nigdy nie mają poczucia, iż wykonywane przez nie czynności są warte zachodu dla samych siebie, aż po osoby, które są przekonane, że niemal wszystko, co robią, ma swą własną wagę i wartość. Tych drugich właśnie M. Csikszentmihalyi określa mianem „osobowości autotelicznych”.

Ludzie posiadający osobowość autoteliczną nie potrzebują wielu dóbr materialnych, również ich potrzeby w sferze rozrywek, wygód, władzy czy sławy nie są zbyt wygórowane. Zwykle same czynności, w jakie się angażują, są dla nich wystarczająco satysfakcjonujące. Są zdolni doświadczać uczucia *przepływu* w życiu zawodowym, rodzinnym, w kontaktach interpersonalnych, podczas spożywania posiłku, a nawet w samotności. Jednostkami autotelicznymi nie można łatwo manipulować za pomocą obietnic czy gróźb, w związku z czym są to niewątpliwie osoby bardziej autonomiczne i niezależne. W znacznie mniejszym stopniu zależne są od zewnętrznych okoliczności oraz wszystkiego tego, co dla całej rzeszy ludzi jest niezbędnym bodźcem, czynnikiem motywującym do działania i dalszego życia, nierzadko wypełnionego mdłymi, pozbawionymi sensu, rutynowymi czynnościami. Jednak zanurzone w sam nurt życia, bardziej niż inni angażują się w otaczającą je rzeczywistość.

Badania prowadzone przez psychologów wykazały, że młodzież autoteliczna odznacza się wyższym poziomem koncentracji, wyższą samooceną, ze swej działalności czerpie większą przyjemność oraz dostrzega związek pomiędzy aktualnie wykonywanymi czynnościami a realizacją przyszłych zamierzeń. Jednocześnie te same badania pokazują, że ludzie ci wcale nie czują się szczęśliwsi od innych. Okazuje się, że osoby autoteliczne niekoniecznie są szczęśliwsze niż inne, ale angażują się one w bardziej złożone zadania, dzięki czemu osiągają lepsze samopoczucie. Jednakże, aby mieć

udane życie, nie wystarczy wyłącznie czuć się szczęśliwym. Ważne jest, by doświadczać szczęścia w trakcie wykonywania czynności, które wymagają mobilizacji wszystkich posiadanych umiejętności, sprzyjają rozwojowi jednostki oraz wykorzystaniu wszystkich jej możliwości. Badania dowiodły również, że osoby autoteliczne w porównaniu z innymi o wiele więcej czasu spędzają na kontaktach z rodziną, która odgrywa rolę względnie bezpiecznego środowiska, pozbawionego elementu rywalizacji czy obrony (CSEKSEKTEMIHALYI 1998).

Na zakończenie można przytoczyć słowa Bertranda Russela, opisującego sposób, w jaki osiągnął osobiste szczęście: „Stopniowo nauczyłem się obojętności wobec siebie i własnych braków. Nauczyłem się koncentrować uwagę na zewnętrznych obiektach: na stanie świata, różnych dziedzinach wiedzy, ludziach, którzy byli mi bliscy”. Przytoczona wypowiedź jednego z największych filozofów minionego stulecia stanowi doskonały opis metody tworzenia własnej osobowości autotelicznej (CSEKSEKTEMIHALYI 1996).

2.2. Prawdziwe szczęście w koncepcji Martina Seligmana

Z niezwykłą siłą podkreślał różnicę pomiędzy dobrym życiem a życiem przyjemnym Martin Seligman, będący twórcą nowej koncepcji nauki zwanej psychologią pozytywną. Podzielając poglądy Arystotelesa, który twierdził, że szczęście (eudajmonia) jest czymś odmiennym od przyjemności cielesnych, Seligman w swojej teorii zakłada, iż szczęście, które człowiek odczuwa w danej chwili, obejmuje dwa odmienne rodzaje doznań, tj. przyjemności oraz gratyfikacje (SELIGMAN 2005). Według tego autora przyjemności są doznaniem, które charakteryzuje wyraźny czuciowy i silnie emocjonalny komponent, są one ulotne i nie wymagają głębokiego wysiłku intelektualnego, są to rozkosze natychmiastowe, których doznajemy za pośrednictwem zmysłów. Tymczasem gratyfikacje charakteryzują się dużo większą trwałością, wiążą się z wytężonym myśleniem i interpretowaniem, są konsekwencją całkowitego oddania się temu, co się robi, zaangażowania w działanie, a ich fundament stanowią zalety i cnoty człowieka. Gratyfikacje można osiągnąć wyłącznie przez działanie w szlachetnym celu, natomiast nie można czerpać ich z przyjemności cielesnych ani wywołać jakimikolwiek substancjami chemicznymi. Reasumując, przyjemności są dziełem zmysłów człowieka i wzbudzają w nas emocje, wiążą się z zaspokojeniem potrzeb biologicznych, natomiast gratyfikacje opierają się na zaletach oraz cnotach człowieka i oznaczają osiągnięcie rozwoju psychicznego.

SELIGMAN (2005) wyróżnia sześć kardynalnych, uniwersalnych cnót, takich jak: mądrość i wiedza, odwaga, miłość i człowieczeństwo, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość, duchowość i transcendencja. Każdą z wymienionych cnót podstawowych podzielić można na części składowe, czyli tzw. zalety sygnaturowe. Na mądrość składa się ciekawość/zainteresowanie światem, umiłowanie (chęć) do nauki, krytyczne myślenie/brak uprzedzeń/otwartość, pomysłowość/inteligencja praktyczna, inteligencja społeczna i emocjonalna oraz dystans poznawczy (zdolność przyjmowania różnych punktów widzenia). Na odwagę z kolei składają się: męstwo i dzielność, wytrwałość/pracowitość/sumienność oraz prawość/szczerość/uczciwość. Humanitaryzm i miłość zawierają takie zalety jak: uprzejmość/dobroć i wielkoduszność oraz miłość i przyzwolenie na bycie kochanym. Sprawiedliwość przejawia się przez obywatelską postawę, obowiązkowość i lojalność, uczciwe i równe traktowanie innych oraz zdolności przywódcze. Wstrzemięźliwość reprezentowana jest przez samokontrolę, rozwagę, dyskreję/ostrożność, a także skromność i pokorę, a duchowość i transcendencja oznaczają zdolność doceniania piękna i doskonałości, odczuwania wdzięczności, patrzenia z ufnością w przyszłość, nadzieję i optymizm, duchowość/poczucie celu/wiarę/religijność, skłonność do wybaczenia i okazywania litości, poczucie humoru oraz pasję/entuzjazm/zapał/namiętność.

Według Seligmana gratyfikacje dostarczane przez postępowanie zgodne z osobistym profilem zdolności składających się na 6 kardynalnych cnót nie wykluczają przeżywania pozytywnych doznań emocjonalnych ani jakiegokolwiek innej formy samoświadomości. Jednakże życie może nabrać prawdziwego sensu jedynie wtedy, kiedy podmiot stara się wykorzystywać swoje mocne strony, angażując się w działania wykraczające poza swoją osobę, tzn. dla dobra innych ludzi, idei, kultury, cywilizacji itp. Człowiek nie jest zmuszony do życia pełnego wyrzeczeń, ma również prawo do poszukiwania przyjemności, jednak nie może tego robić kosztem gratyfikacji i sensu działań. Dobrze życie, zdaniem tego autora, to życie pełne, a pełne życie może dać jedynie umiejętne połączenie przyjemności, gratyfikacji oraz sensu. Seligman zakłada również, że autentycznie szczęśliwego, czyli pełnego, życia człowiek może się nauczyć, jest on bowiem w stanie opanować umiejętność wykorzystywania właściwych sobie mocnych stron składających się na 6 jego cnót. Naukę należy rozpocząć od poznania własnych potencjalnych zalet, a następnie próbować je rozwijać i wzmacniać, dokonując wyborów i podejmując wyzwania. Codzienne wykorzystywanie własnych zalet sygnaturowych w głównych dziedzinach życia stanowi bowiem klucz do zadowolenia i autentycznego szczęścia (SELIGMAN 2005).

2.3. Szczęście w teoriach motywacyjnych

Podstawowe założenie koncepcji motywacyjnych głosi, że wkład wyników działań jednostki w jej dobrostan zależy jest od rodzaju celów, od zgodności między dążeniami i cechami osobowości (np. własnym Ja) i uniwersalnie ważnymi, aczkolwiek nie zawsze uświadamianymi potrzebami psychicznymi, a także od wielu innych jeszcze czynników charakteryzujących samo działanie, takich jak np. oczekiwania, możliwości czy motywacje (CZAPIŃSKI 2004b).

Ciesząca się niezwykle popularnością motywacyjna koncepcja szczęścia autorstwa Richarda M. Ryana i współpracowników (RYAN, DECI 2000) odwołuje się do klasycznej teorii autodeterminacji, a dokładniej do podziału motywacji na zewnętrzną (zdominowaną przez nagrody zewnętrzne tj. władza, pieniądze) oraz wewnętrzną, która, najprościej mówiąc, jest motywacją do podejmowania aktywności dla samej aktywności. Stwierdzono, że motywacja wewnętrzna, która gratyfikowana jest przez czerpanie satysfakcji z podejmowanej aktywności, związana jest z działaniami ukierunkowanymi na realizację podstawowych potrzeb psychicznych, tj. autonomii, kompetencji oraz więzi z innymi ludźmi. Zaspokojenie tych potrzeb stanowi warunek psychicznego rozwoju jednostki (np. wzmocnienia motywacji wewnętrznej), integralności (np. internalizacji i asymilacji wzorców kulturowych) i dobrostanu (np. zadowolenie z życia i zdrowia psychicznego), jak również witalności i zgodności z własnym Ja (RYAN, DECI 2000). Zgodnie z teorią autodeterminacji (*Self Determination Theory* – SDT), człowiek doświadcza prawdziwego szczęścia, kiedy angażuje się w aktywność, która zaspokaja jego główne potrzeby organizmiczne, natomiast wszelkie działania podejmowane z pobudek zewnętrznych (ukierunkowanych na zdobycie nagród zewnętrznych) w mniejszym stopniu sprzyjają poczuciu spełnienia, a tym samym doświadczeniu prawdziwego szczęścia. Można zatem powiedzieć, że zgodnie z teorią autodeterminacji, dobre życie to życie skoncentrowane na realizacji potrzeb wewnętrznych.

Potwierdzenie tego założenia czytelnik może odnaleźć w badaniach m.in. Kennona M. Sheldona i jego współpracowników, którzy stwierdzili, że stany szczególnego zadowolenia wiążą się z zaspokajaniem właśnie potrzeb autonomii, kompetencji oraz bliskości w relacjach interpersonalnych (przedstawicieli kultur zarówno indywidualistycznych, jak i kolektywistycznych) (SHELDON, RYAN, REIS 1996; REIS, SHELDON, GABLE, ROSCOE, RYAN 2000). Również Tim KASSER i R.M. RYAN (1993) doszli do wniosku, że tendencji do przedkładania aspiracji materialnych nad wartości służące realizacji podstawowych potrzeb psychicznych towarzyszy obniżony dobrostan, słabsza witalność, gorsze wskaźniki przystosowania i funkcjonowania społecznego. Odwrotna zależność

charakteryzuje osoby skoncentrowane na bardziej wewnętrznych motywach, takich jak np. samoakceptacja, afiliacja czy służenie wspólnocie. Ponadto Sheldon i współpracownicy (SHELDON, ELLIOT 1999; SHELDON, HOUSER-MARKO 2001), którzy zgadzają się z postulatem, że warunkiem skutecznej realizacji celów jest motywacja wewnętrzna, twierdzą, że osoby motywowane wewnętrznie nie tylko lepiej realizują obrane cele, czerpiąc z ich realizacji więcej satysfakcji, ale również w efekcie tego mają jeszcze silniejszą motywację wewnętrzną, co następnie znacznie zwiększa szanse na osiągnięcie kolejnych sukcesów.

Brian LITTLE (1989) dokonał zróżnicowania funkcji, jakim służy realizacja określonych celów, i wyróżnił funkcję symboliczną oraz funkcję instrumentalną. Autor ten uważa, że funkcja symboliczna daje jednostce możliwość uzyskania wewnętrznej integralności, spójności różnych aspektów własnej tożsamości, co pozwala na lepsze zrozumienie własnego życia, nadanie mu sensu i wartości. Z kolei funkcja instrumentalna jest nieodzowna do doskonalenia umiejętności, sprawności, poczucia sprawowania kontroli nad otoczeniem, a efektem jej spełnienia jest poczucie zadowolenia, szczęścia. Little dokonuje, zgodnego z duchem eudajmonizmu, wyraźnego rozróżnienia między dwoma aspektami dobrostanu, chociaż to, co określa mianem szczęścia, bliższe jest ujęciu hedonistycznemu. Stwierdza jednocześnie, że pomnażanie bogactwa nie wpływa na zwiększenie sensu życia, nie zbliża człowieka do spójnej tożsamości ani nie odpowiada na pytanie, po co żyje. Jego rola (pomnażania bogactwa) sprowadza się do możliwości sprawdzania i udoskonalania skuteczności podejmowanych działań, zwiększania kontroli nad otoczeniem, a kiedy się powiedzie, dostarcza emocjonalnego zadowolenia. Krótko mówiąc, człowiek stoi przed wyborem, czy chce być sprawny i zadowolony, czy też zintegrowany wewnętrznie i wtajemniczony w swoje życiowe posłannictwo. Nieustannie towarzyszą mu dylematy: Pieniądze czy mądrość? Bogactwo zewnętrzne czy wewnętrzne? (LITTLE 1989, za: CZAPIŃSKI 2004b).

Należy jednak pamiętać, że bez względu na rodzaj celów życiowych, do których człowiek dąży, duże zaangażowanie w ich realizację poza niewątpliwie pozytywnymi efektami psychologicznymi ma również aspekt negatywny. Głębokiemu zaangażowaniu towarzyszy mianowicie zwiększony niepokój dotyczący powodzenia w zakresie podejmowanych działań oraz znacznie nasilone reakcje emocjonalne w obliczu niepowodzenia. Bardzo duże znaczenie ma nastawienie, z jakim jednostka angażuje się w realizację celów życiowych. Kiedy obawia się porażki, nisko ocenia prawdopodobieństwo sukcesu, dąży przede wszystkim do unikania strat i rozczarowań, koncentruje się na tym, jak wypadnie, nieustannie zastanawia się nad własnymi celami i dostrzega między nimi brak spójności, tym samym wyzwała w sobie negatywne emocje i obniża swój dobrostan psychiczny (ELLIOT, SHELDON CHURCH 1997; EMMONS, KING 1988, za: CZAPIŃSKI 2004b).

2.4. Szczęście w koncepcji zaspokojenia potrzeb autorstwa Ruuta Veenhoven

Znaczna część badań poświęconych wyjaśnieniu źródeł szczęścia odwołuje się do potocznych przeświadczeń i jest konsekwencją założenia, że im lepiej wiecie się człowiekowi, tj. im jest bogatszy, zdrowszy, młodszy, sprawniejszy fizycznie etc., tym jest szczęśliwszy. Zgodnie z takim rozumowaniem warunki, w których wszystkie potrzeby zostają zaspokojone, są stanem pełnego szczęścia.

Największym „archiwistą” literatury i danych empirycznych na temat szczęścia, a zarazem czołowym zwolennikiem teorii potrzeb jest Ruut Veenhoven. Autor ten przyjmuje, że szczęście to funkcja zaspokojenia potrzeb. Jako że pieniądze stanowią uniwersalny instrument służący zaspokajaniu wielu potrzeb, toteż dobrostan psychiczny powinien zależeć od bezwzględnego poziomu dochodów. Na poparcie swojej teorii Veenhoven znalazł dowód empiryczny w porównaniach międzynarodowych, w których różnice w bezwzględnej wysokości produktu krajowego na mieszkańca (PKB *per capita*) wyjaśniają (w zależności od wskaźników i zestawu krajów) od 25% do 50% wariacji w zakresie przeciętnego poziomu dobrostanu psychicznego mieszkańców (VEENHOVEN 1984; 1994; 1996; HAGERTY, VEENHOVEN 2003). Veenhoven dowodzi, że istnieją istotne różnice pomiędzy poszczególnymi krajami pod względem średniego poziomu szczęścia i stwierdza, że ludzie w krajach bogatych żyją szczęśliwiej niż w biednych (VEENHOVEN 2007).

Autor ten zakłada, że jednostka posiadająca więcej pieniędzy, jednocześnie ma większe szanse zaspokojenia potrzeb warunkujących jej przetrwanie, w związku z czym powinna być bardziej zadowolona ze swojego życia, gdyż nie jest narażona na uczucie głodu, zimna i bólu towarzyszącego chorobom. Ponadto uważał on również, że po zaspokojeniu podstawowych biologicznych potrzeb dalszy wzrost dochodów umożliwiając zaspokajanie potrzeb niezwiązanych z przetrwaniem nadal powoduje wzrost zadowolenia z życia. Uzasadniał to tym, że pieniądze nie tylko gwarantują jedzenie, odzienie i dach nad głową, ale również umożliwiają zaspokojenie wielu innych potrzeb wyższego rzędu (np. lepszą edukację, kolekcjonowanie dzieł sztuki, władzę, prestiż). Jednak założeń przyjętych przez Veenhoven nie potwierdzają badania empiryczne, które zostały omówione w paragrafie poświęconym zależności pomiędzy statusem społeczno-ekonomicznym a dobrostanem psychicznym. Na podstawie porównań indywidualnych pomiędzy mieszkańcami jednego kraju okazuje się, że związek pomiędzy szczęściem a bogactwem nie jest liniowy, lecz przybiera kształt krzywej wypukłej, co wskazuje na fakt, iż wzrost ekonomiczny

pociąga za sobą wzrost przeciętnego poziomu szczęścia wśród obywateli krajów ubogich, natomiast zależność ta nie występuje w krajach bogatych (VEENHOVEN 2007).

Na podstawie przytoczonych badań można powiedzieć, że teoria potrzeb odnajduje uzasadnienie wyłącznie w odniesieniu do tej kategorii potrzeb, które Maslow określił mianem podstawowych i wymagających zaspokojenia w pierwszej kolejności (MASLOW 1990). Po zaspokojeniu tych potrzeb zależność pomiędzy wysokością dochodu a poczuciem szczęścia zanika lub przynajmniej ulega znacznemu osłabieniu.

Badania donoszą też, że wzrost gospodarczy, jak również poprawa jakości innych, związanych z gospodarką, aspektów życia pociąga za sobą wiele negatywnych zjawisk, takich jak np.: wyższy wskaźnik samobójstw, większe zanieczyszczenie środowiska, słabnące więzi społeczne, rosnąca przestępczość. Coraz większa liczba badaczy zauważa, że negatywne skutki bogacenia się społeczeństw, przejawiające się pod postacią zaburzeń w sferze relacji interpersonalnych (rozwoły, samotność), zaburzeń afektywnych (depresja), patologii (narkomania), nadmiernej liberalizacji norm, wydają się niwelować lub nawet przewyższać pozytywne konsekwencje wzrostu zamożności, zapewniającego realizację potrzeb (MYERS 2004). Co więcej, badania konsekwentnie dowodzą, że dobrostan psychiczny materialistów lokuje się na znacznie niższym poziomie w porównaniu z dobrostanem osób przywiązujących mniejszą wagę do dóbr materialnych.

W dostępnej literaturze można jednak spotkać liczne dowody na to, że pieniądze w krajach bogatych wcale nie tracą na znaczeniu, a im więcej ludzie ich posiadają, tym bardziej są zaabsorbowani ich zdobywaniem, choć źródła materializmu biednych i bogatych prawdopodobnie są różne. Naukowcy twierdzą, że w krajach zamożnych postawy materialistyczne wynikają nie z zasady potrzeb, lecz z zasady motywacji, tzn., pieniądze przybierają postać wartości symbolicznej – zdecydowanie bardziej niż przetrwaniu służą jako miara prestiżu społecznego. Aaron AHUVIA (2004) wysunął nawet twierdzenie, że związek między bogactwem oraz dobrostanem jest pozorny, a rzeczywistym źródłem szczęścia jest indywidualizm rosnący wraz z rozwojem gospodarczym. Zwiększający możliwości jednostki w sferze dokonywania wyborów zgodnych z jej wewnętrznymi potrzebami, pozwalający na nonkonformizm, zwalniający z posłuszeństwa wobec autorytetów wzrost ekonomiczny podnosi poczucie szczęścia.

Zakładając, że zaspokojenie potrzeb stanowi podstawowe źródło szczęścia, a pieniądze są do pewnego poziomu zamożności dobrą miarą zaspokojenia potrzeb, to wzrost gospodarczy powinien zwiększać ogólne poczucie szczęścia (przynajmniej w grupie krajów ubogich). Analizy badań pokazały, że dynamika dochodów koreluje dodatnio z dynamiką dobrostanu, przy czym zależność ta generalnie jest słaba i w dodatku uzależniona

od zamożności społeczeństw oraz porównań w czasie (tzn. z przeszłością) i porównań z innymi, co wskazuje na fakt, iż szczęście zależy również od kulturowo zróżnicowanych pragnień (teoria porównań).

Podsumowując, można powiedzieć, że zarówno pieniądze, jak i inne dobra materialne wydają się uszczęśliwiać w pewnym stopniu tylko te osoby, które mają ich za mało. Określenie „za mało” może mieć dwa znaczenia, tj. względne i bezwzględne. Ubóstwo bezwzględne równoznaczne jest z niezaspokojeniem potrzeb podstawowych, ubóstwo względne zaś oznacza rozbieżność pomiędzy tym, co jest udziałem jednostki, a określonym standardem. W teoriach rozbieżności podkreśla się wpływ porównań między tym, jak jest, a tym, jak być powinno. Przyjmuje się również założenie, że czynnikiem determinującym zadowolenie z życia jest nie tyle stopień zaspokojenia potrzeb (np. mierzony bezwzględną wysokością dochodu), ile raczej różnica między stopniem zaspokojenia potrzeb a kryterium odniesienia (np. mierzone względną wysokością dochodu). Najczęściej kryterium takie stanowi własna przeszłość człowieka, inni ludzie, aspiracje i oczekiwania, przekonania na temat sprawiedliwego podziału itp. W związku z tym doświadczenia jednostki zależą od kontekstu, od którego zależy również jej poczucie szczęścia (CZAPIŃSKI 2004b).

2.5. Szczęście w teoriach rozbieżności

W jednych z najnowszych badań nad szczęściem dotyczących zewnętrznych, a nie wewnętrznych, uwarunkowań poczucia szczęścia akcentuje się znaczenie mechanizmów psychologicznych opisywanych przez autorów tzw. teorii rozbieżności („multiple discrepancy theory”). Zgodnie z założeniami tych teorii człowiek oceniając własny poziom szczęścia, dokonuje porównań stanu, w jakim aktualnie się znajduje bądź poziomu realizacji jakiegoś zadania z określoną normą. Porównania, w których wypada korzystnie, sprzyjają dobrostanowi i poczuciu szczęścia, natomiast niekorzystne porównania obniżają jego zdolność doświadczenia szczęścia. Tego rodzaju porównania uznawane są za „zewnętrzne”, ponieważ jednostka porównania dokonuje z powodów niezwiązanych z ocenianym zachowaniem (np. osoba nie ocenia wykonanego zadania na podstawie jakości realizacji tego zadania, ale odnosi się do poziomu wykonania innej osoby po to tylko, aby dobrze wypaść) (AVERILL, MORE 2005).

Przykładem teorii rozbieżności jest koncepcja Alexa C. Michalosa, który opisał sześć różnych niezgodności, które odnoszą się do sześciu podstawowych dysproporcji pomiędzy: tym, czego człowiek pragnie, a tym, co posia-

da; obecnymi warunkami a optymalnymi warunkami z własnej przeszłości; tym, co posiada, a tym, co posiadają inni; aktualnymi oraz idealnymi warunkami; obecnymi warunkami oraz oczekiwaniami, a także własnymi atrybutami a właściwościami otoczenia (MICHALOS 1985).

Można zatem powiedzieć, że człowiek dokonuje oceny własnego szczęścia lub jakiegoś doświadczenia, porównując swój stan aktualny z jakąś normą. Według Michalosa ludzie najczęściej porównują własne aktualne doświadczenie 1) z tym, jak mieli nadzieję, że będzie ono wyglądało; 2) z tym, jak oczekiwali, że będzie ono wyglądało; 3) z innymi doświadczeniami, z którymi mieli do czynienia w przeszłości; 4) z doświadczeniami innych osób (MICHALOS 1980). Kierując się takimi kryteriami, podmiot ma możliwość dokonania oceny własnego aktualnego dobrostanu psychicznego. W sytuacji, kiedy któraś z ocen jest pozytywna (tzn. stan rzeczywisty jest lepszy od przyjętego kryterium), dobrostan poprawia się, a kiedy negatywna (tzn. stan rzeczywisty jest gorszy od kryterium), dobrostan obniża się. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, iż wraz z poprawiającymi się warunkami materialnymi i społecznymi rosną również standardy porównań. Ludzie mając kontakt z przedmiotami coraz wyższej jakości, oceniają przedmioty, które w przeszłości akceptowali, jako niewystarczająco dobre. W konsekwencji tego rosnąca jakość doświadczeń pociąga za sobą coraz większe oczekiwania, co może prowadzić do tego, iż mimo że ludziom będzie żyło się lepiej, wcale nie będą oni czuli się lepiej w odniesieniu do tego, jak żyją.

Dokonując oceny własnego dobrostanu, człowiek odwołuje się niewątpliwie najczęściej do porównań społecznych, co oznacza, że oceniając samego siebie, porównuje się do innych ludzi. Jednak mimo że wiele osób uznaje porównania społeczne za jedno z istotniejszych źródeł nieszczęścia, nie jest to do końca jednoznaczne. Okazuje się mianowicie, że nie wszyscy zwracają uwagę na porównania społeczne bądź też nie na wszystkich wywierają one wpływ. Lyubomirsky i jej współpracownicy dowiedli, że porównania z innymi ludźmi mają stosunkowo niewielki wpływ na ludzi z natury szczęśliwych, podczas gdy w odniesieniu do ludzi nieszczęśliwych zaobserwowano istotne zmiany w zakresie własnej samooceny w zależności od tego, jak wypadali inni ludzie w zaaranżowanej grze (LYUBOMIRSKY, TUCKER, KASRI 2001).

Analizując warunki polskie, należy zwrócić uwagę na to, że w naszym kraju ani aspiracje, ani inne kryteria porównań nie rosną proporcjonalnie do zmian warunków życia. Doniesienia Polskiego Generalnego Sondażu Jakości Życia wskazują, że wszystkie rodzaje subiektywnie postrzeganej rozbieżności pod względem materialnego poziomu życia (poza rozbieżnością między stanem obecnym a przewidywanym za 5 lat) spadają wraz ze wzrostem dochodów i odpowiednio do spadku rozbieżności wzrasta zadowole-

nie z aktualnych warunków oraz ogólny dobrostan psychiczny. I ponownie, najsilniej ze zmianą dobrostanu w populacji polskiej związana jest zmiana postrzeganej rozbieżności między sobą a innymi ludźmi (CZAPIŃSKI 1998; 2004b).

Na podstawie wskazanych doniesień można powiedzieć, że porównania społeczne w ocenie własnego dobrostanu mają znaczenie i stanowią ważne kryterium odniesienia dla jednostek dokonujących takiej oceny, a tendencja do spostrzegania warunków innych ludzi jako lepszych od własnych i upatrywania szczęścia „wszędzie tam, gdzie nas nie ma” jest powszechna. Mechanizm tego złudzenia przedstawił trafnie Johann W. Goethe w słowach: „Czujemy często, że nam czegoś brak, i zdaje się nam, że właśnie to, czego nam brak, posiada ktoś inny, któremu przydajemy to wszystko, co sami mamy, i nadto jeszcze pewne idealne zadowolenie. I oto szczęśliwy jest zupełnie gotów: twórz nasz własny” (GOETHE 1990). Jednocześnie jednak teorie te rodzą wiele wątpliwości, jeśli chodzi o wyjaśnianie szczęścia, wymuszając koncentrację wyłącznie na zewnętrznych mechanizmach warunkujących szczęście i bagatelizowanie wewnętrznych źródeł szczęścia, a jak wiadomo do zrozumienia problematyki szczęścia konieczne jest uwzględnienie szerszych podstaw teoretycznych niż te, które oferują teorie rozbieżności (AVERILL, MORE 2005).

2.6. Obiektywne szczęście w koncepcji Daniela Kahnemana

Daniel Kahneman, jeden z czołowych przedstawicieli hedonistycznej teorii szczęścia, której założenia opisał w podręczniku *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (KAHNEMAN, DIENER, SCHWARZ 1999), wysunął stwierdzenie, że szczęście może być zjawiskiem obiektywnym. KAHNEMAN (1999) zakłada, że człowiek oceniając jakieś doświadczenie, dokonuje jego wartościowania na różnych poziomach ogólności: od pojedynczych wrażeń sensorycznych i emocjonalnych, poprzez oceny dotyczące całych zespołów doznań wyodrębnionych ze względu na poszczególne kryteria, takie jak np. czas, dziedzina życia, przestrzeń (np. oceniając wczorajszy dzień, pracę, rodzinę czy miejsce zamieszkania, kraj), po ogólne wnioski na temat jakości własnego życia jako całości. Autor ten przyjmował, że im wyższy poziom ogólności, tym bardziej subiektywne są dokonywane oceny, a tym samym bardziej odległe od bilansu obiektywnych „surowych” danych z najniższego poziomu reakcji wartościującej. Według Kahnemana obiektywne szczęście może być określane jako zapis jakości

doświadczeń, które jednostka rejestruje z chwili na chwilę i które mieszczą się w zakresie od negatywnych (nieprzyjemnych), poprzez neutralne, aż do przyjemnych (KAHNEMAN 1999).

Teoria obiektywnego szczęścia, jak wspomniano, jest skrajnie hedonistyczną teorią szczęścia, w myśl której w zależności od oceny zdarzeń na wymiarze dobre – złe człowiek przyjmuje jednoznaczne postawy, tzn. dąży do podtrzymania (w przypadku pozytywnego wartościowania) albo do unikania (w sytuacji wartościowania negatywnego) sytuacji wywołujących te konkretne doświadczenia. Twierdząc, że ocena jakości własnego życia i poczucia szczęścia ulega zniekształceniu poprzez ograniczenia pamięci, nastrojów, normy i konwencje społeczne, heurystyki poznawcze itp., Kahneman zakłada, że miarą rzeczywistego dobrostanu jednostki jest jedynie obiektywne szczęście, czyli zbiór realnych doświadczeń hedonistycznych. Najlepszym z kolei sposobem zweryfikowania tak rozumianej jakości życia byłyby pomiary behawioralnych i neurofizjologicznych wskaźników bez uwzględniania intencjonalnych działań czy wypowiedzi jednostki doświadczającej tych stanów (KAHNEMAN 1999).

Przyjmując, że podstawowy wymiar doświadczeń hedonistycznych jest wspólny w odniesieniu zarówno do doznań sensorycznych związanych z genetycznie uwarunkowanymi kryteriami wartościowania (słodkie, czyli dobre, gorzkie, czyli niedobre), jak i uczuć warunkowanych społecznie (np. poczucie winy), można byłoby powiedzieć człowiekowi: „[...] obiektywny pomiar jakości twojego życia dowodzi, że jesteś człowiekiem szczęśliwym, mylisz się zatem, twierdząc, że jesteś nieszczęśliwy i że nie chce ci się dalej żyć, albo: twój wskaźnik obiektywnego szczęścia jest bardzo niski, a więc wyrażając radość życia i optymizm ulegasz złudzeniu” (CZAPIŃSKI 2004b, s. 69).

Należy zaznaczyć jednak, iż Kahneman nie postuluje, że ocena jakości doświadczeń z dłuższego okresu życia jednostki, ogólne zadowolenie z życia czy poczucie szczęścia to jedynie wtórne i niemające jakiegokolwiek znaczenia doświadczenia. Uważa jedynie, że retrospektywna ocena ciągu zdarzeń, którą określa mianem subiektywnego szczęścia, zupełnie bagatelizuje logiczną regułę integracji czasowej, w konsekwencji czego nie odzwierciedla trafnie owego ciągu zdarzeń, rzeczywistego bilansu ich wartości hedonistycznej (uwzględniającej znak emocjonalny, intensywność i czas trwania poszczególnych doznań), który mianuje szczęściem obiektywnym.

Niemniej jednak podkreślić należy, że zdecydowana większość teorii dobrostanu psychicznego zajmuje się szczęściem subiektywnym, traktując potok doświadczeń jednostki jako surowy materiał do psychicznej obróbki (CZAPIŃSKI 2004b).

2.7. Szczęście z perspektywy teorii adaptacji

Badacze zajmujący się problematyką dobrostanu psychicznego odkryli, że na poczucie szczęścia wpływ wywiera również mechanizm adaptacji (BRICKMAN, CAMPBELL 1971). Zgodnie z założeniami teorii adaptacji, kontekst (kryteria porównań) ulega zmianie wraz ze zmianą sytuacji w taki sposób, że wszelkie rozbieżności między stanem aktualnym i kryteriami pozostają w dłuższej perspektywie czasowej względnie stałe. Oznacza to, że wraz z upływem czasu ludzie przyzwyczajają się (adaptują) do zarówno pozytywnych, jak i negatywnych warunków, co sprawia, że okoliczności, w jakich muszą żyć przez dłuższy czas, przestają wpływać na ich dobrostan psychiczny.

Przykładem teorii adaptacji jest hipoteza adaptacji hedonistycznej (FREDERICK, LOEWENSTEIN 1999), według której ludzie szybko przystosowują się do zmian, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Z tego też względu, mimo że pewne czynniki sytuacyjne mogą na jakiś czas poprawić bądź obniżyć poziom odczuwanego przez jednostkę szczęścia, to ich wpływ na dobrostan psychiczny ulega redukcji (a nawet zupełnie zanika), kiedy człowiek przyzwyczai się do tych warunków. Oznacza to, że to, co kiedyś jednostka postrzegała jako fascynujące, do czego dążyła (np. ekscytacja w związkach intymnych, wysokie zarobki, nowy samochód), po pewnym czasie staje się dla nich w umiarkowanym zaledwie stopniu przyjemne. Zjawisko to, Philip Brickman (BRICKMAN, CAMPBELL 1971) nazwał „hedonistycznym kieratem” („hedonic treadmill”) – ludzie mogą dążyć do stanów euforycznych, jednak proces adaptacji nieuchronnie ściąga ich z powrotem do charakterystycznego dla nich neutralnego poziomu emocji. Wydawać mogłoby się, że teorie adaptacji powinny być źródłem pesymizmu, zważywszy na to, że choć poprawiające się warunki życia mogą powodować wzrost poziomu szczęścia człowieka, to w ostatecznym rozrachunku mechanizm adaptacji jest siłą sprowadzającą go w dół, z powrotem do poziomu wyjściowego (SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007). Jednak adaptacja, mimo że nie daje szans na długotrwałe odczuwanie stanów skrajnego szczęścia, ma istotną dla człowieka zaletę, pozwala mianowicie na zachowanie stanu niezbyt intensywnego poczucia zadowolenia, który jest optymalnym czynnikiem uruchamiającym procesy motywacyjne i pobudzającym jednostkę do działania, chroniąc ją jednocześnie przed wpadnięciem w długotrwałe negatywne stany emocjonalne. To właśnie mechanizm adaptacji sprawia, że negatywne stany emocjonalne, jakich człowiek doświadcza w trudnych chwilach swojego życia, nie trwają wiecznie, a człowiek odzyskuje radość życia (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Warto jednak zaznaczyć, że adaptacja jest bardziej złożonym procesem, mającym również pewne granice i mimo powszechnych zdolności przysto-

sowawczych adaptacja nie uwalnia człowieka całkowicie od wpływu czynników sytuacyjnych. Dowodzą tego przeprowadzone przez Richarda Lucasa badania pacjentów z uszkodzonym rdzeniem kręgowym, którzy, jak się okazało po dokładnych analizach ich poczucia szczęścia, nie tylko doświadczają silnych emocji negatywnych towarzyszących pojawieniu się niepełnosprawności, ale również przejawiają trwały spadek poziomu zadowolenia z życia. Co więcej, okazało się, że osoby dotknięte poważną niepełnosprawnością, która pozbawiła je całkowicie zdolności do pracy, w nieznacznym tylko stopniu przystosowują się emocjonalnie do takiej sytuacji. Dane statystyczne wskazują, że poważna niepełnosprawność stanowi skrajnie negatywne wydarzenie życiowe, do którego przeciętnemu człowiekowi nie jest łatwo w pełni się przystosować (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Niemniej jednak, adaptacja to proces, dzięki któremu człowiek potrafi poradzić sobie nawet z najbardziej dotkliwymi życiowymi zdarzeniami i przystosować się (przynajmniej po jakimś czasie) do najtrudniejszych okoliczności.

Mówiąc o procesie adaptacji, warto również podkreślić, że średni poziom poczucia szczęścia jest w pewnej mierze dziedziczny, co sugerowałoby, że bez względu na to, czy człowiek doświadcza w życiu pozytywnych, czy negatywnych doświadczeń, zawsze dojdzie do wyjściowego poziomu szczęścia warunkowanego genetycznie. Jednak ostatnie badania wskazują, że wrodzony poziom poczucia szczęścia, mimo że warunkowany genetycznie, nie jest stały, ale może podlegać zmianom. Jest on pewnego rodzaju „zakresem” szczęścia, co świadczyłoby o możliwości zwiększania wrodzonej skłonności do odczuwania szczęścia. Wstępne badania pokazują, że pewne działania, takie jak np. podejmowanie aktywności dostarczających człowiekowi przyjemności, odnoszenie sukcesów zawodowych czy dobre relacje interpersonalne mogą podwyższać tzw. naturalny poziom poczucia szczęścia (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

W nurt teorii adaptacji wpisuje się również koncepcja szczęścia zaproponowana przez Allena PARDUCCIEGO (1995). Autor ten uważa, że sporadyczne wydarzenia negatywne mogą służyć jako punkt odniesienia, dzięki któremu jednostka jest w stanie docenić pozytywne wydarzenia. Jednocześnie brak skrajnie pozytywnych doświadczeń nie osłabia przyjemności, których źródłem są wydarzenia umiarkowanie dobre, co więcej, skrajnie pozytywne wydarzenia, takie jak np. duża wygrana na loterii, mogą obniżać możliwość doświadczania przyjemności czerpanej z codziennych aktywności.

Założenia przyjęte przez Parducciego w pewnym sensie zostały potwierdzone badaniami, na których podstawie okazało się, że osoby najszcześliwsze rzadko doświadczają skrajnych stanów emocjonalnych, zarówno tych pozytywnych (np. skrajnej euforii), jak i negatywnych (np. skrajny smutek), natomiast najczęściej obserwuje się w tej grupie osób skłonność do doświadczania emocji umiarkowanie pozytywnych (DIENER, SELIGMAN 2002).

PARDUCCI (1995) przyjmuje, że w obliczu jednorazowego spektakularnego sukcesu większość kolejnych umiarkowanych osiągnięć, jakie człowiek odnosi w życiu, błędnie na tyle, że zazwyczaj przestaje się z nich cieszyć, wskutek czego obniżeniu ulega jego ogólne poczucie szczęścia. W związku z tym zakłada, że sporadycznie występujące momenty szczęścia mogą uczynić człowieka nieszczęśliwym, ponieważ sprawiają, że rosną jego oczekiwania, i postuluje, że jeśli najbardziej pożądane wydarzenia przytrafiają się człowiekowi rzadko, to lepiej dla niego, aby nie doświadczał ich wcale. Można zatem wnioskować, że ludzie szczęśliwi to jednostki, które w życiu doświadczyły wiele negatywnych zdarzeń. Takie osoby oczekując najgorszego, mogą być pozytywnie zaskoczone, kiedy w ich życiu dzieje się coś umiarkowanie nawet pozytywnego. Przykładem ilustrującym założenia tej koncepcji może być sytuacja sportowców, którzy zdobywają brązowy medal olimpijski. Oczywiście jest fakt, że zdobycie srebrnego medalu stanowi większy sukces niż brązowego, ale jak się okazuje, zdobycie brązu uszczęśliwia bardziej. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że srebrni medaliści oczekując pierwszego miejsca i złotego medalu są zawiedzeni i rozczarowani, kiedy do osiągnięcia tego celu zabrakło im tak niewiele, natomiast sportowcy uzyskujący trzecie miejsce mogą czuć się szczęśliwi, ponieważ w ogóle udało im się znaleźć na olimpijskim podium.

Zastanawiając się nad prawdziwością teorii Parducciego, należy jednak pamiętać, że pesymistyczny stosunek do świata i oczekiwanie najgorszego rzeczywiście może zmniejszać poczucie dobrostanu psychicznego, a nawet uniemożliwiać przeżywanie pozytywnych doznań. Ponadto prezentowana pesymistyczna postawa („oczekiwanie najgorszego”) determinując sposób postępowania, może niczym samospełniające się proroctwo doprowadzić człowieka właśnie do celu zgodnego z wyjściowymi oczekiwaniami.

2.8. Genetyka behawioralna oraz koncepcja atraktora szczęścia

Zastanawiając się nad przyczynami różnic pod względem dobrostanu psychicznego między ludźmi, naukowcy doszli do wniosku, że dobrostan psychiczny, a przynajmniej niektóre jego aspekty, mogą być warunkowane genetycznie. Jednym z czołowych przedstawicieli genetycznej teorii szczęścia jest David Lykken, który wraz ze swoją współpracownicą Auke Tellegen wykazał, iż rzeczywiście większość zróżnicowania między ludźmi pod względem odczuwania szczęścia wiąże się z różnicami genetycznymi (LYKKEN 2004).

W celu oszacowania odziedziczalności szczęścia naukowcy (BOUCHARD, LYKKEN, MCGUE, SEGAL, TELLEGEN 1990) poddali badaniom pary bliźniąt monozygotycznych. Żeby uniknąć przecenienia odziedziczalności badanej cechy (do tego prowadzi badanie bliźniąt monozygotycznych wychowywanych razem – MZT), przeprowadzili badania na bliźniątach monozygotycznych, które zostały rozdzielone we wczesnym dzieciństwie i wychowywały się osobno w różnych rodzinach adopcyjnych – MZA. Po badaniach (wykorzystano m.in. analizę życiorysów bliźniąt, ich zainteresowania i wydarzenia życiowe) ustalono, że pod względem większości badanych cech psychologicznych bliźnięta monozygotyczne wychowywane osobno okazały się do siebie równie podobne jak różnorodne pary bliźniąt monozygotycznych wychowywanych razem. Rezultat ten oznacza, że wspólne wychowanie w tych samych rodzinach szeroko rozumianej klasy średniej (przeciętne rodziny z przeciętnymi rodzicami, którzy zapewniają dzieciom odpowiednie wyżywienie, dach nad głową, wychowanie i możliwości edukacyjne; bez cech patologii społecznych) nie czyni rodzeństwa bardziej podobnym, nawet jeśli są to bliźnięta monozygotyczne. Zasada niniejsza odnosi się przynajmniej do przeciętnych rodzin z przeciętnymi rodzicami, którzy zapewniają dzieciom odpowiednie wyżywienie, dach nad głową, wychowanie i możliwości edukacyjne. Dzięki badaniom Boucharda oraz innym badaniom na bliźniątach monozygotycznych wychowywanych osobno można przyjąć, że oszacowania odziedziczalności z typowych prób MZT są trafne dla większości cech – fizycznych, takich jak np. wzrost, psychofizjologicznych, jak np. habituacja, a także dla wielu cech psychologicznych, od IQ do poczucia szczęścia (LYKKEN 2004).

Jak podaje Thomas Bouchard, niemal wszystkie cechy bądź skłonności psychologiczne, które można rzetelnie zmierzyć, okazują się obarczone odziedziczalnością wahającą się od 20% do 80%. Wśród osób pochodzenia europejskiego – dla IQ, ekstrawersji, skłonności neurotycznej, talentu muzycznego, twórczości, zainteresowań naukowych i innych, nawet dla religijności, autorytaryzmu i omawianego tu poczucia szczęścia – od 1/4 do 4/5 wariancji między osobami powiązane jest z ich różnicami genetycznymi (BOUCHARD, LYKKEN, MCGUE, SEGAL, TELLEGEN 1990). Jednocześnie jednak stwierdzono, że pewne cechy (np. zainteresowania występami scenicznymi czy karierą pisarską), mimo silnego uwarunkowania genetycznego, zwykle rzadko są podzielane przez członków rodziny. Poczucie szczęścia również jest jedną z takich cech, w związku z czym naukowcy zastanawiali się, w jaki sposób różnice genetyczne powodują różnice indywidualne w zakresie złożonych cech psychologicznych.

W prowadzonych przez Auke Tellegen i Davida Lykkena szeroko zakrojonych badaniach na bliźniątach ustalono korelacje wskaźnika dobrostanu z MPQ (MPQ to Skala Dobrostanu, która stanowi część Wielowymiarowego

Kwestionariusza Osobowości: *Multidimensional Personality Questionnaire*) dla 663 par bliźniąt MZT i 69 par wychowywanych osobno bliźniąt MZA (LYKKEN 2004). Rezultaty tych korelacji wskazują, że 40% do 50% zmienności między ludźmi w zakresie aktualnego poziomu poczucia szczęścia jest związane z różnicami genetycznymi, przynajmniej u osób z szeroko rozumianej klasy średniej. Oznacza to, że odziedziczalność wyniku w pojedynczym pomiarze subiektywnego dobrostanu jest wyższa od 40%.

Oczywiście, poziom poczucia szczęścia ulega zmianom, na które wpływ wywierają bieżące wydarzenia, co może zniekształcać wyniki uzyskiwane w badaniach dobrostanu psychicznego par bliźniąt monozygotycznych (np. bliźniak A, urodzony jako pierwszy w parze MZ, może mieć nieco gorsze samopoczucie w dniu, w którym badany jest jego dobrostan, a bliźniak B może w tym dniu czuć się szczególnie dobrze z uwagi na okoliczności zewnętrzne). Z tego też powodu poziom ich podobieństwa w dniu badania dobrostanu psychicznego może zaniżać ich rzeczywiste podobieństwo genetyczne, podobieństwo ich średnich poziomów poczucia szczęścia czy też wrodzonego potencjału, ku któremu poczucie szczęścia podąża, kiedy tylko znikają psychologiczne skutki związane z czynnikami sytuacyjnymi wpływającymi na bieżące samopoczucie. Gdy po około 9 latach przeprowadzono powtórne badanie (retest) na 410 bliźniątach, wskaźniki ich dobrostanu z pierwszego pomiaru korelowały z wynikiem z drugiego pomiaru zaledwie w wysokości 0,55, co potwierdziło oczekiwania badaczy, że pewne osoby, które były najszczęśliwsze podczas pierwszego badania, będą mniej szczęśliwe w badaniu drugim, i odwrotnie.

Jednak wyniki uzyskane przez bliźnięta MZ w pierwszym badaniu korelowały na poziomie 0,54 z wynikami uzyskanymi przez ich bliźniacze rodzeństwo 10 lat później. Wskaźniki dobrostanu 131 par bliźniąt MZ korelowały „na krzyż” (pierwszy pomiar jednego bliźniaka z drugim pomiarem drugiego bliźniaka) po upływie tak długiego czasu prawie równie silnie, jak dwa pomiary dla tych samych osób.

Rezultat ten oznacza, że możemy przewidzieć poziom poczucia szczęścia każdej z badanych osób dużo trafniej na podstawie wyniku uzyskanego przez jej bliźniaka 10 lat wcześniej niż na podstawie innych obiektywnych wskaźników (tj. np. aktualne dochody, status społeczny czy stan cywilny). Co więcej, można oszacować, że odziedziczalność stabilnego komponentu dobrostanu, potencjału szczęścia, wynosi około 0,54:0,55, czyli prawie 100%, a to oznacza, że niemal 100% wariancji między ludźmi w zakresie potencjału szczęścia kontrolowane jest przez różnice wyposażenia genetycznego (LYKKEN 2004).

Wyniki badań z zakresu genetyki behawioralnej sugerują, że trwała zmiana poziomu szczęścia u konkretnej jednostki jest niezwykle trudna, a nawet niemal niemożliwa, co wskazuje na fakt, iż każdy z nas dysponuje

genetycznie zdeterminowanym potencjalnym poziomem szczęścia. Oznacza to, że każdy człowiek ma wbudowany pewien atraktor szczęścia, czyli stan względnie stabilnej równowagi, do którego nieustannie dąży i który zazwyczaj osiąga, ale od którego nigdy znacząco nie oddali się. Ten określony przez biologię poziom szczęścia pozostaje najbardziej prawdopodobną bądź oczekiwaną wartością w czasowym rozkładzie poczucia szczęścia na przestrzeni całego życia człowieka (SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007). Pojęcie „atraktor” odpowiada pojęciu potencjalnego poziomu szczęścia opisywanemu przez Lykkena, ale z jednym ważnym uzupełnieniem: atraktor ma siłę przyciągania, za której sprawą właściwy danej jednostce poziom dobrostanu nie tylko może być, ale zazwyczaj jest, osiągany, a w każdym razie minimalizowane są odstępstwa od niego. Większość ludzi w dłuższym przedziale czasu bywa szczęśliwa do takiego stopnia, do jakiego pozwalają im ich predyspozycje wrodzone. W przeciwieństwie do założeń Seligmana, według twórców tej teorii – szczęścia nie można się nauczyć ani zwiększyć ponad określony poziom. Człowiek może jedynie nauczyć się unikania sytuacji obniżających poziom dobrostanu oraz opanować sposoby stabilizowania dobrostanu na charakterystycznym dla siebie poziomie. Konsekwencją takiego rozumowania jest pogląd, że osoba, która urodziła się ze słabszym atraktorem szczęścia, nie jest w stanie inaczej niż farmakologicznie przez dłuższy czas prezentować bardzo pozytywnego stosunku do życia, a jednostka, która na świat przyszła z silnym atraktorem szczęścia, nawet po tragicznych doświadczeniach życiowych po pewnym czasie znowu będzie radosna i pozytywnie nastawiona do życia (CZAPIŃSKI 2004b).

Spójna z teorią atraktora szczęścia jest koncepcja dynamicznej równowagi Bruce’a HEADEYA i Alexandra WEARINGA (1989). Według tych autorów stałe cechy (bez względu na to, czy są uwarunkowane genetycznie, czy środowiskowo) determinują bazowy poziom dobrostanu jednostki. Oczywiście, zdarzenia zewnętrzne mogą powodować, że człowiek oddala się od tego poziomu, ale z czasem powraca do właściwego dla siebie poziomu bazowego. W przeprowadzonych badaniach podłużnych HEADEY i WEARING (1989) stwierdzili, że biorący w nich udział respondenci po pewnym czasie wracali do wyjściowego poziomu szczęścia. Można więc powiedzieć, że dobrostan psychiczny w przypadku większości ludzi przez większą część życia pozostaje na względnie stałym poziomie, ponieważ zasoby, jakimi człowiek dysponuje (czyli wszystko to, co w życiu jednostki nie zmienia się wcale albo zmienia się niezwykle rzadko i bardzo wolno, np. pochodzenie społeczne, płeć, wiek, cechy osobowości, wykształcenie, sieć powiązań społecznych), bieżące wpływy (czyli satysfakcje oraz niezadowolenia wynikające ze zmiennych wydarzeń życiowych w określonym czasie) oraz dobrostan psychiczny tworzą układ dynamicznej równowagi. W konsekwencji tego człowiek dzięki zasobom, jakimi dysponuje, przez wiele lat doświadcza po-

dobnych sytuacji, okoliczności. Zmiana subiektywnego dobrostanu zachodzi wyłącznie w sytuacji, kiedy jednostkę spotyka coś, co zupełnie odbiega od typowego dla niej wzorca doświadczeń. Zwykle jednak po pewnym czasie dobrostan psychiczny powraca do poprzedniego stałego poziomu, oczywiście pod warunkiem, że stałe zasoby nie zostały naruszone.

Wpływ czynników biologicznych na poczucie szczęścia, zadowolenie z życia i bilans doświadczeń afektywnych potwierdzają bardzo silne związki tych właśnie aspektów z cechami temperamentu, takimi jak ekstrawersja i neurotyzm, a genetyczne uwarunkowania cech temperamentalnych zostały w licznych badaniach empirycznie udowodnione (DeNeve, Cooper 1998). Dowodu potwierdzającego związek genetyki z dobrostanem psychicznym dostarczają również badania neuropsychologiczne, w których wykryto ścisłą zależność między poczuciem szczęścia a poziomem dwóch neurotransmiterów, tj. dopaminy i serotoniny w mózgu, których ilość jest z kolei regulowana przez geny (Hamer 1996).

Wyniki badań jednak dowodzą, że poczucie szczęścia raczej nie jest dziedziczone addytywnie, jak wzrost, lecz stanowi cechę emergentną, co oznacza, że cechy tego typu, jak się wydaje, występują, gdy wkład jednego komponentu cechy jest uzależniony od wartości innych komponentów. Fakt, że rodzice są w mniejszym lub większym stopniu ludźmi szczęśliwymi, nie umożliwia wnioskowania na temat poziomu dobrostanu psychicznego ich dzieci. Szczególną interakcję genów dzielają jedynie bliźnięta jednojajowe, ale już nie ich rodzice i dzieci, dziadkowie i wnuki ani rodzeństwo dwujajowe w różnym wieku. Naukowcy jednak nie wiedzą dokładnie, dlaczego szczęście jest emergentne. Hipoteza zaproponowana przez Davida Lykkena brzmi następująco: potencjał szczęścia każdej osoby zdeterminowany jest, przynajmniej po części, przez kompatybilność czy dopasowanie jej różnych wrodzonych skłonności lub cech. Na przykład posiadanie silnego pragnienia ciepłych relacji intymnych (mierzonych skalą Bliskości Społecznej MPQ) przy jednocześnie wysokich wynikach na Skali Agresji będzie raczej złym dopasowaniem. Silna skłonność do przyjmowania roli kierowniczej w sytuacjach społecznych (ten atrybut mierzy Skala Mocy Społecznej MPQ) w połączeniu z niskim wynikiem na Skali Unikania Krzywdy, która mierzy lękliwość i nieśmiałość, stworzą dopasowanie dobre lub szczęśliwe. Wysokie wyniki zarówno w zakresie Mocy Społecznej, jak i Agresji są dobrym dopasowaniem dla osób na stanowiskach kierowniczych i w polityce, lecz być może nie tak fortunnym dla ludzi, którzy są ich podwładnymi. Wymienione przykłady stanowią pewne uproszczenie, jednak dają ogólne pojęcie na temat odziedziczalności szczęścia.

Tak więc jeżeli czyjeś wrodzone silne i słabe strony są wzajemnie kompatybilne, to zajmowanie się sprawami przynoszącymi szczęście przyjdzie tej osobie łatwiej niż w sytuacji, kiedy różne skłonności popychać ją będą

w różnych kierunkach. Będzie miała swoją unikatową konfigurację, taką jak jej bliźniak MZ, lecz istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, aby ją dzieliła z rodzeństwem bądź przekazała w nienaruszonym stanie dzieciom (LYKKEN 2004).

2.9. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego

Postulujący istnienie mechanizmu dynamicznej równowagi zwolennicy cebulowej teorii szczęścia odrzucają tezę, w myśl której powtarzalność (stały wzorzec) doświadczeń życiowych w innym miejscu sytuje atraktor szczęścia (CZAPIŃSKI 2004b). Czapiński wyróżnia, na wzór cebuli, trzy warstwy czy też poziomy psychicznego dobrostanu. Najgłębszym poziomem, zdeterminowanym przez genotyp, nie zawsze i nie w pełni subiektywnie doświadczanym, jest wola życia będąca odpowiednikiem potencjalnego poziomu szczęścia (*set point*) wyróżnionego przez Lykkena. Przez wolę życia autor teorii cebulowej rozumie obiektywny, tzn. niezależny od świadomości, standard dobrostanu psychicznego jednostki, którego nie może ona przekroczyć w inny niż farmakologiczny czy chirurgiczny sposób. Kolejny, pośredni poziom, określany mianem ogólnego dobrostanu subiektywnego, jest odpowiednikiem hedonistycznych (bilans emocjonalny i ogólne satysfakcje) oraz niektórych eudajmonistycznych (poczucie sensu życia) miar dobrostanu, czyli subiektywnie doświadczanej wartości własnego życia. Na trzecią, najbardziej zewnętrzną, warstwę cebuli szczęścia składają się bieżące doświadczenia afektywne (odpowiednik obiektywnego szczęścia w koncepcji Kahnemana) oraz satysfakcje cząstkowe odnoszące się do konkretnych sfer życia (tj. pracy, rodziny, warunków materialnych, mieszkaniowych etc.).

Sferą w najwyższym stopniu wrażliwą na obiektywną sytuację życiową oraz zachodzące w niej zmiany są bieżące reakcje hedonistyczne i satysfakcje cząstkowe (np. pogoda, wysokość dochodów). Z kolei najmniej wrażliwa na obiektywne warunki życia i ich zmiany jest wola życia, będąca jednocześnie miarą siły atraktora szczęścia. Ów atraktor może być utożsamiany z obiektywnie rozumianą wolą życia, ponieważ jego podstawowa funkcja polega na zapobieganiu spadkowi subiektywnego wyrazu woli życia (osłabianiu chęci do życia czy skłonnościom samobójczym) oraz na przywracaniu go do właściwego danej jednostce poziomu po załamaniach spowodowanych doświadczonymi nieszczęściami.

Na ogólny dobrostan subiektywny w wymiarze hedonistycznym (poczucie szczęścia, zadowolenie z życia, bilans doświadczeń emocjonalnych)

wpływ mają obie sąsiadujące z sobą warstwy. Stanowi on zatem kompromis pomiędzy satysfakcjami cząstkowymi uzależnionymi od czynników zewnętrznych oraz poczuciem woli życia stabilizowanym przez atraktor szczęścia (witalność, energia, zapal do działania). Tymczasem ogólny dobrostan subiektywny w wymiarze eudajmonistycznym (poczucie sensu i znaczenia życia) jest wynikiem poznawczej transformacji doświadczeń, uzależnionej od systemu wartości, stylu atrybucji przyczynowej, celów życiowych, wiedzy oraz innych jakości umysłu, które są częściami składowymi pojęcia „mądrość” postulowanego przez Paula Baltesa i jego współpracowników (BALTES, GLÜCK, KUNZMANN 2004). Poczucie sensu i znaczenia życia niekoniecznie musi w pełni współgrać z hedonistycznym wymiarem dobrostanu, w związku z czym człowiek może postrzegać własne życie jako wartościowe, celowe i sensowne nawet w sytuacji, gdy jego bilans doświadczeń emocjonalnych jest negatywny. Na tym właśnie polega występująca często w teoriach filozoficznych dwuznaczność pojęcia „szczęście” (TATARKIEWICZ 1979), a wyborem, przed jakim staje człowiek, niejednokrotnie towarzyszy dylemat, czy żyć sensownie, czy przyjemnie. Jest on bardzo różnie w różnych sytuacjach rozstrzygany, niemniej jednak decyzja zwykle powodowana jest chęcią dobrego życia (CZAPIŃSKI 2004b).

Dążenia, u podstaw których leży eudajmonistyczna koncepcja szczęścia, czyli te, dla których miarą realizacji są efekty działań, a nie trwałe spotęgowanie przyjemności, są motywami z zasady realistycznymi (np. oddając własną krew, człowiek może uratować komuś życie), natomiast pogoń za szczęściem hedonistycznym jest z zasady złudzeniem (przekonanie, że kupując sobie nowy samochód, trwale poprawimy swoje samopoczucie, jest błędne). Jest to tzw. złudzenie postępu hedonicznego (złudzenie hedonistyczne), które wynika z przeceniania wpływu przewidywanych zdarzeń pozytywnych na emocjonalny dobrostan. Za jego dopełnienie, wynikające z przeceniania psychologicznych skutków przewidywanych zdarzeń negatywnych uważa się złudzenie patetyczne. Dowodu na istnienie tego złudzenia dostarczają badania nad dobrostanem pacjentów leczonych ambulatoryjnie na chroniczne choroby o różnym stopniu zagrożenia dla życia. Ocena jakości życia dokonana przez samych pacjentów była znacznie bardziej pozytywna w porównaniu z oceną lekarzy specjalistów, którzy spostrzegali życie pacjentów jako mniej szczęśliwe niż oceniali to sami pacjenci (PEARLMAN, UHLMANN 1988). Prawdopodobnie przyczyna złudzenia patetycznego tkwi w tym, że postronny obserwator dokonując oceny jakości życia innych ludzi, uwzględnia jedynie łatwo dostrzegane obiektywne wskaźniki ich sytuacji, nie biorąc pod uwagę różnego rodzaju działań zaradczych i mechanizmów adaptacyjnych podtrzymujących, w dłuższej perspektywie czasu, dobrostan na właściwym dla danej jednostki poziomie, który określony jest przez atraktor szczęścia.

Pozostaje to w zgodzie z tzw. efektem negatywności, mówiącym, że przecenianie psychologicznych efektów złych zdarzeń jest większe od przeceniania rezultatów zdarzeń pomyślnych (CZAPIŃSKI 1988). Również w teorii perspektywy Daniela Kahnemana i Amosa Tversky'ego, dotyczącej podejmowania decyzji, potwierdzona została większa wrażliwość na straty niż na zyski i określona mianem awersji straty („loss aversion”) (KAHNEMAN, TVERSKY 2000, za: CZAPIŃSKI 2004b). Oczywiście, to, co prawdziwe jest w odniesieniu do przewidywanych zysków i strat, niekoniecznie odpowiada użyteczności doświadczonych zysków i strat, a przy przejściu od oczekiwań do doświadczeń bardziej tracą na subiektywnym znaczeniu rzeczy złe niż dobre (stąd powiedzenie „nie taki diabeł straszny, jak go malują”).

Można zatem powiedzieć, że złudzenie patetyczne jest konsekwencją tego, że negatywne zdarzenia spotykające innych ludzi są dla obserwatora odpowiednikiem antycypowanych, a jeszcze nie doświadczonych strat i w związku z tym ich efekty psychologiczne są radykalnie przeceniane. Złudzenie hedonistyczne z kolei jest efektem przeceniania przewidywanych efektów zdarzeń pozytywnych. Oba opisane złudzenia odgrywają niezwykle ważną rolę: złudzenie patetyczne mobilizuje ludzi do unikania zła, a hedonistyczne zwiększa społeczne korzyści podejmowanych przez nich działań (CZAPIŃSKI 2004b).

Atraktor szczęścia działa najszybciej i najskuteczniej na poziomie najgłębszym, czyli na poziomie woli życia, wskutek czego jest niezwykle istotnym warunkiem ochrony samego życia w niesprzyjających warunkach. Jego rola polega na zapobieganiu trwałemu obniżeniu ogólnej motywacji do działania (pesymizmowi, poczuciu bezradności, beznadziejności i bezsensu), dzięki czemu możliwa jest ochrona pozostałych zasobów osobistych, w tym również biologicznych – zapobiega bowiem powstawaniu zaburzeń psychosomatycznych, a nawet samobójstwom. Dzięki temu mechanizmowi człowiek, który doznał negatywnych zdarzeń, po pewnym czasie pozostaje niezadowolony tylko z tego, co uległo pogorszeniu lub co nie odpowiada jego aspiracjom, lecz dzięki odzyskaniu zapału do działania i optymizmu może zacząć aktywnie naprawiać i polepszać to, z czego zadowolony nie jest.

Prowadzone pod kierunkiem Czapińskiego badania panelowe na dużych (kilkutysięcznych) próbach dorosłych Polaków potwierdziły założenie, że pozytywna zmiana dobrostanu psychicznego, czyli jego poprawa, zależy od czynników wewnętrznych, a zmiana negatywna, przez którą rozumiemy pogorszenie dobrostanu – od czynników zewnętrznych (CZAPIŃSKI 1998; CZAPIŃSKI, PANEK 2004). Udowodniono, że czynniki zewnętrzne nie są w ogóle odpowiedzialne za wzrost dobrostanu (rozumianego jako wola życia), który uzależniony jest niemal wyłącznie od czynników wewnętrznych. Niniejsze wyniki stanowią silne wsparcie jednej z głównych tez cebulowej

teorii szczęścia, a mianowicie tezy głoszącej pewną hierarchię różnych poziomów dobrostanu z uwagi na ich adaptacyjne znaczenie i siłę zakotwiczenia w ochronnych mechanizmach wewnętrznych. Zgodnie z tą teorią wola życia jest najważniejszym i najsilniej chronionym przez mechanizmy wewnętrzne aspektem dobrostanu, podczas gdy to, co określane jest mianem ogólnego dobrostanu subiektywnego, stanowi jego mniej istotny aspekt, który w związku z tym jest słabiej uzależniony od wewnętrznego atraktora. Istotnie, czynniki wewnętrzne odgrywają znacznie większą rolę w przywracaniu woli życia niż ogólnego dobrostanu psychicznego.

Zgodnie z założeniami teorii Czapieńskiego, wola życia stanowi najgłębsze i najlepiej chronione źródło pozytywnej postawy wobec życia. Mimo że spadek woli życia zależy od czynników zewnętrznych (tak samo jak spadek dobrostanu w płytszej warstwie ogólnych ocen życia i symptomów depresji), to jej wzrost warunkowany jest wewnętrznymi właściwościami podmiotu (czyli nie zależy od zmiany obiektywnych warunków życia) w dużo większej mierze niż wzrost ogólnego dobrostanu, na który z kolei ma wpływ (choć w stopniu umiarkowanym) poprawa obiektywnych warunków życia. W związku z tym wielkość wzrostu dobrostanu psychicznego, a przede wszystkim woli życia, stanowi prostą funkcję jego uprzedniego spadku. W im gorszym dobrostanie jest jednostka w danym momencie, czyli im bardziej jest on oddalony od wspomnianego wcześniej atraktora, tym większa będzie po upływie pewnego czasu jego zmiana na lepsze (ponieważ tym większy dystans do poziomu tegoż atraktora musi pokonać), bez względu na zmiany (lub ich brak) w zewnętrznych przyczynach odpowiedzialnych za jego pogorszenie.

Cebulowa teoria szczęścia pozwala uchylić pewien paradoks będący wynikiem nakładania się na siebie dwóch prawidłowości psychologicznych, tzn. inklinacji pozytywnej oraz efektu negatywności (CZAPIŃSKI 1985; 1988). Zgodnie z inklinacją pozytywną człowiek musi być wyposażony w wewnętrzny generator zadowolenia i nadziei podtrzymujący pozytywne nastawienie do życia nawet w obliczu bardzo niesprzyjających okoliczności (nieustanne poczucie szczęścia), podczas gdy efekt negatywności zakłada konieczność przewidywania „najczarniejszych scenariuszy” zdarzeń w celu unikania zagrażających zdrowiu i życiu sytuacji (ciągłe bycie nieszczęśliwym). Odwołując się do omawianej teorii i przyjmując, że szczęście nie jest konstruktem jednorodnym, ale składa się z kilku poziomów o różnym stopniu reaktywności — generatywności, możliwe staje się wyjaśnienie tej sprzeczności. Poziomy bardziej reaktywne to te, w obrębie których zachodzą dosyć szybkie zmiany, powodowane zmieniającymi się obiektywnymi warunkami życia. Na poziomach tych dobrostan odzwierciedla realistycznie rzeczywistość, np. w obliczu niesprzyjających okoliczności człowiek czuje się niezadowolony. Z kolei poziomy bardziej generatywny

w mniejszym stopniu są podatne na zmiany obiektywnych warunków, a źródłem postawy wobec życia na nich jest w głównej mierze wewnętrzny mechanizm „szczęśliwego atraktora”, a nie zdarzenia zewnętrzne. W związku z tym cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego pozwala pogodzić z sobą wymóg realizmu w zakresie satysfakcji częściowych z koniecznością zachowania afirmującej postawy wobec życia jako całości, czego gwarantem jest wrodzona wola życia (CZAPIŃSKI 2004b).

Podsumowując, można powiedzieć, że przedstawiony model szczęścia określa, które aspekty dobrostanu psychicznego zostają najszybciej i najpełniej zrekonstruowane po negatywnych doświadczeniach życiowych (jako pierwsza odbudowana zostaje wola życia, a w dalszej kolejności ogólny dobrostan subiektywny). Ponadto wyjaśnia kierunek zależności przyczynowej między obiektywnymi warunkami życia a dobrostanem, z założeniem, że sposób, w jaki przebiega życie człowieka, uwarunkowany jest jego dobrostanem psychicznym. Podstawowa rola atraktora szczęścia polega na mobilizowaniu jednostki do podejmowania działań poprawiających jej obiektywną sytuację życiową. Duże znaczenie ma, aby w sytuacjach stresowych, w obliczu zagrożeń, ludzie nie tracili witalności, ogólnego zadowolenia z życia i optymizmu oraz nie pozostawali niezadowolonymi z tych aspektów, które mogą zmienić na lepsze. Dzięki temu ludzie szczęśliwsi mogą w sposób bardziej efektywny zabiegać o poprawę warunków bytowania, zwiększać swoje dochody czy też minimalizować stres życiowy w porównaniu z jednostkami mniej szczęśliwymi (CZAPIŃSKI 2004b).

2.10. Szczęście w teorii funkcji emocji pozytywnych Barbary Fredrickson

Koncepcja szczęścia zaproponowana przez B. FREDRICKSON (2000) jest teorią funkcji, jakie pełnią pozytywne emocje w życiu człowieka. Autorka podtrzymuje tezę mówiącą, że emocje pozytywne pełnią ważną funkcję w procesie ewolucji. Zgodnie z tą koncepcją emocje pozytywne powiększają stałe zasoby intelektualne, fizyczne oraz społeczne jednostki, tym samym wyposażając podmiot w rezerwy, z których może skorzystać w sytuacji zagrożenia bądź wyzwania. Właśnie za sprawą pozytywnych emocji człowiek przejawia ciekawość poznawczą i zainteresowanie nowymi formami aktywności, jest gotowy budować i pielęgnować związki z innymi ludźmi oraz myśleć twórczo i kreatywnie. Będąc w nastroju pozytywnym, człowiek ma większe szanse na zyskanie sympatii innych, co z kolei wiąże się z bardziej satysfakcjonującymi relacjami z ludźmi i przyczynia do lep-

szych kontaktów z otaczającym światem. Emocje pozytywne, w przeciwieństwie do negatywnych (które są źródłem ograniczeń), sprawiają, że człowiek jest bardziej serdeczny, tolerancyjny, twórczy, otwiera się na nowe pomysły oraz doświadczenia.

Fredrickson twierdzi, że emocje pozytywne stymulują rozwój, podczas gdy negatywne stany emocjonalne zawężają repertuar reakcji człowieka wyłącznie do zwalczania bezpośredniego zagrożenia. Okazuje się, że osoby szczęśliwe nie tylko lepiej znoszą ból i podejmują więcej środków ostrożności w sytuacji zagrożenia zdrowia, lecz dzięki odczuwanym emocjom pozytywnym mają zdolność zubożniania emocji negatywnych.

Autorka wyraża pogląd, że zdecydowana część osobistych zasobów ludzkich (tj. bliskie przyjaźnie, sukcesy zawodowe, nowe umiejętności itp.) rozwija się pod wpływem dobrego nastroju. Oznacza to, że emocje pozytywne wyposażają w energię oraz motywują do pomnażania zasobów zarówno fizycznych, jak i intelektualnych, a nawet społecznych. Korzyścią wynikającą z poczucia szczęścia są dobre relacje z innymi ludźmi, ponieważ poczucie szczęścia sprzyja pielęgnowaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych, co z kolei sprawia, że tym bardziej człowiek jest otwarty na nowe doświadczenia. Ponadto w przeprowadzonych przez B. Fredrikson eksperymentach okazało się, że osoby będące w dobrym nastroju częściej prezentowały twórcze podejście do rozwiązywanych problemów oraz stosowały bardziej skuteczne strategie zaradcze niż osoby doświadczające negatywnych stanów emocjonalnych (FREDRIKSON 2000). Można więc wnioskować, że pozytywny afekt sprzyja sprawności procesów percepcji oraz twórczemu myśleniu, jak również poszerza zakres operacji intelektualnych, co wskazuje na fakt, iż człowiek ma możliwość rozwijania i pomnażania osobistych zasobów na przyszłość w sytuacji, kiedy doświadcza pozytywnych stanów emocjonalnych.

Reasumując, można powiedzieć, że szczęście otwierając człowieka na świat, jest siłą aktywującą oraz sprzyja zaangażowaniu w działania i interakcje z innymi ludźmi, natomiast nieszczęście prowokuje do wycofywania się. Zatem doświadczanie pozytywnych stanów afektywnych można uznać za jeden z ważniejszych wyznaczników dobrego życia (FREDRIKSON 2000).



Rozdział 3.

Podmiotowe i sytuacyjne determinanty doświadczenia szczęścia

Z pewnością każdy zastanawiał się przynajmniej raz w swoim życiu nad tym, czym charakteryzuje się człowiek szczęśliwy, co odróżnia go od nie-szczęśliwego? Również naukowcy podjęli te problemy w swoich pracach i wykryli wiele takich zależności, z których wyłonili w miarę spójny obraz osoby szczęśliwej. Dokonując przeglądu dosyć ograniczonych badań empirycznych dotyczących korelatów poczucia szczęścia, Wilson w roku 1967 dokonał charakterystyki szczęśliwej osoby, dochodząc do wniosku, że człowiek szczęśliwy „jest młody, zdrowy, wykształcony, dobrze zarabia, jest ekstrawertyczny, beztroski i pełen optymizmu, religijny, pozostaje w związku małżeńskim, ma duże poczucie własnej wartości, wysokie morale zawodowe i skromne oczekiwania, może być zarówno mężczyzną, jak i kobietą i może mieć różną inteligencję” (WILSON 1967, s. 294, za: DIENER, LUCAS 2005, s. 420).

Po przeczytaniu tej charakterystyki natychmiast nasuwa się pytanie: Czy jest na świecie ktoś, komu udało się sprostać tym wszystkim wymaganiom? Od momentu publikacji prac Wilsona przeprowadzono wiele badań w zakresie dobrostanu psychicznego, które dostarczyły nam więcej informacji na temat korelatów szczęścia oraz pokazały złożoną naturę tych zależności. Mimo że wiele wniosków Wilsona przetrwało próbę czasu (DIENER, LUCAS 2005), obraz osoby szczęśliwej został w znacznym stopniu zmodyfikowany. Współczesne przeglądy badań empirycznych poświęconych tej tematyce dalekie są od propozycji uniwersalnych portretów osoby szczęśliwej, a odpowiedź na pytanie, co sprawia, że ludzie są bardziej lub mniej szczęśliwi, aktualnie jest zdecydowanie mniej jednoznaczna niż przed 40 laty.

W tym rozdziale przedstawione zostaną wyniki badań dotyczące związków wybranych podmiotowych oraz sytuacyjnych czynników z dobrostanem psychicznym i doświadczaniem szczęścia. Przytoczone badania ujawniają przede wszystkim zależności o charakterze statystycznym, z których wynikać może jedynie, że dany czynnik wpływa lub nie wpływa w sposób istotny na poziom szczęścia większości badanych. Nie można natomiast odnosić tych zależności do jakiejś konkretnej jednostki i prognozować na ich podstawie poziomu odczuwanego przez nią szczęścia.

3.1. Cechy osobowości człowieka szczęśliwego

„Człowiek może sam uczynić się szczęśliwym lub nieszczęśliwym, niezależnie od tego, co zachodzi »na zewnątrz«, zmieniając jedynie stan swojej świadomości. Wszyscy znamy ludzi, którzy potrafią sytuacje beznadziejne obrócić w wyzwania, możliwe do podjęcia i pokonania, wyłącznie dzięki sile osobowości” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 55). Na podstawie potocznych obserwacji łatwo można zauważyć, że na świecie żyją ludzie szczęśliwi oraz nieszczęśliwi. Od zarania dziejów człowiek zastanawiał się nad źródłami szczęścia i dążył do jego osiągnięcia. Również psychologowie próbowali odpowiedzieć na pytania: Czy szczęście zależy od bycia szczęśliwą osobą, czy też od wielu przyjemnych sytuacji? W jakim stopniu zadowolenie i poczucie szczęścia zależą od usposobienia i cech podmiotowych?

Jak wcześniej opisano, tym, co wyróżnia ludzi szczęśliwych, nie są ani szczególnie komfortowe warunki życia, ani cechy demograficzne, takie jak płeć, wiek czy wykształcenie. O poczuciu szczęścia nie decyduje również stan zdrowia fizycznego czy zrządzenie losu, nawet te najbardziej przełomowe i pociągające za sobą długotrwałe konsekwencje (np. osierocenie, poważny wypadek drogowy czy wysoka wygrana na loterii) (CZAPIŃSKI 2004a). Również Edward Diener i Randy J. Larsen stwierdzili, że większość wariacji w uczuciach negatywnych i pozytywnych w różnych sytuacjach zależy od danej osoby (52%), nie zaś od zmieniających się warunków zewnętrznych (23%) (DIENER, LARSEN 1984). Istnieje duże prawdopodobieństwo, że główne źródło szczęścia leży (poza relacjami towarzyskimi, pracą i czasem wolnym) w osobowości człowieka, choć badania nad tym aspektem wciąż nie są zbyt zaawansowane (ARGYLE 2004b). Dlatego niniejszy rozdział pragnę poświęcić omówieniu związku cech podmiotowych z doświadczanym przez człowieka szczęściem.

Psychologowie zajmujący się dobrostanem psychicznym wysunęli hipotezę mówiącą, że ludzie szczęśliwi charakteryzują się pewnymi stałymi cechami psychologicznymi, prezentują specyficzny, odróżniający ich od innych profil osobowości. Dowody empiryczne jednoznacznie potwierdzają prawdziwość przypuszczenia, że cechy osobowości, takie jak ekstrawersja, neurotyczność, optymizm i poczucie własnej wartości (DIENER, LUCAS 2005) oraz ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalna, wysoka samoocena, poziom aktywności i poczucie panowania nad własnym losem (CZAPIŃSKI 2004a) są skorelowane ze wskaźnikami dobrostanu psychicznego, co potwierdza słuszność założeń Wilsona.

Większość badań nad zależnościami pomiędzy cechami osobowości a dobrostanem psychicznym bada korelacje między tymi dwoma aspektami, ustalając jedynie, jakie właściwości ludzi zwykły iść z sobą w parze, po-

mijając jednocześnie kwestie kierunku i charakteru tych zależności. Nie wyjaśniają one np. tego, czy poczucie szczęścia sprzyja większej otwartości na ludzi i nowe doświadczenia, czy też otwartość ta będąca cechą osobowości, wzmacnia pozytywną postawę wobec życia, czy może w końcu obie te cechy zależą od siebie i od jeszcze jakiejś innej właściwości. Rozwiązanie tych dylematów jest znaczące, ponieważ – jak wiadomo – osobowość człowieka nie jest stała w sensie absolutnym, ponadto pewne jej aspekty są bardziej podatne na zmiany, a inne mniej. Dlatego warto zastanowić się nad tym, co i jak w sobie można modyfikować w celu ogólnego polepszenia własnego funkcjonowania i poprawy subiektywnej jakości życia. Oczywisty pozostaje fakt, że na podstawie mało licznych badań eksperymentalnych i podłużnych nietrudno w sposób rzetelny jednoznacznie rozstrzygnąć o kierunku zależności pomiędzy zmiennymi podmiotowymi i dobrostanem psychicznym. Ponadto to, co jedni badacze uznają za cechę skorelowaną z poczuciem szczęścia, inni traktują jako definicyjny składnik lub przejaw psychicznego dobrostanu czy dobrego życia, jak w przypadku wysokiej samooceny, mądrości lub autonomii (RYFF, SINGER 2004).

Uwzględniając wskazane zastrzeżenia, w niniejszej pracy pragnę podjąć próbę wykreślenia profilu psychologicznego osoby szczęśliwej w rozumieniu „koncepcji przepływu” M. Csikszentmihalyiego, nie przesądzając jednocześnie o tym, czy któraś z cech osobowości jest wyłącznie korelatem, czy też koniecznym warunkiem lub pochodną dobrostanu psychicznego jednostki.

3.1.1. Poczucie lokalizacji kontroli a doświadczanie szczęścia

Są osoby, które w znacznym stopniu stosują kontrolę wewnętrzną, tzn. wierzą, że same mogą kontrolować wydarzenia, a nie że decydują o tym inni ludzie, zrządzenie losu czy tzw. łut szczęścia. Jednostki te zdecydowanie wyżej oceniają swoje zadowolenie, podobnie jak ludzie wierzący, że mają możliwość dokonywania wyborów w życiu. Istnieje również prawdopodobieństwo, że osoby, które doświadczyły w życiu wielu negatywnych przeżyć, stają się mniej szczęśliwe oraz twierdzą, że nie mają wpływu na bieg wydarzeń (DIENER 1984).

Wśród trzech najważniejszych psychologicznych mechanizmów szczęścia wymienia się: po pierwsze – wyznaczanie sobie ambitnych, ale realistycznych celów, po drugie – wiarę we własne zdolności potrzebne do osiągnięcia pożądanego celu oraz adekwatne informacje zwrotne dotyczące postępów. Odnosząc się do pierwszego mechanizmu, czyli wyznaczania ce-

łów, to dysponujemy wynikami wielu badań psychologicznych potwierdzających założenie, że zamysł oraz ukierunkowanie są czynnikami mającymi istotne znaczenie dla odczuwanego szczęścia (EMMONS 1996; RYFF 1989).

W rozdziale niniejszym jednak poddany zostanie szerszej analizie drugi z mechanizmów psychologicznych szczęścia, tj. wiara we własną skuteczność. Wiadomo, że ludzie pozbawieni ufności w posiadane własne możliwości osiągania celów wykazują raczej niewielką skłonność do podejmowania ambitnych przedsięwzięć. Można zatem wnioskować, że przekonanie o sprawowaniu osobistej kontroli nad rezultatami podejmowanej aktywności oraz stopień spostrzeganego wyboru we własnym życiu pozostają skorelowane pozytywnie z dobrostanem zarówno fizycznym, jak i psychicznym (DECI, RYAN 1985; THOMPSON, ARMSTRONG, THOMAS 1998).

Szeroko zakrojone badania prowadzone nad młodzieżą z Europy Wschodniej i Zachodniej udowodniły, że postrzeganie własnej kontroli nad doświadczeniami życiowymi jest skorelowane z lepszym dobrostanem psychicznym (GROB I IN. 1996). Wiadomo również, że ludzie upatrujący czynniki kształtujące ich los poza sobą radzą sobie ze stresem życiowym zdecydowanie gorzej w porównaniu z osobami przypisującymi sobie autorstwo zdarzeń. Przekonanie o posiadaniu kontroli jest jednym z podstawowych mechanizmów poznawczej ochrony przed stresem z uwagi na fakt, że osoby charakteryzujące się silnym poczuciem kontroli w mniejszym stopniu doświadczają rozbieżności pomiędzy wymaganiami zewnętrznymi (wyzwaniami) a spostrzeganymi własnymi możliwościami niezbędnymi do poradzenia sobie z owymi wymaganiami sytuacji. Ponadto poczucie kontroli nad sytuacją sprzyja tendencji do podejmowania w obliczu sytuacji stresowych wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu, wzmacniając tym samym radzenie sobie z takimi sytuacjami (TRZEBIŃSKA 2008).

Jednak bardzo staranne pod względem metodologicznym badania przeprowadzone na populacji amerykańskiej wykazały, że najefektywniej ze stresem życiowym radzą sobie mężczyźni z umiarkowanym poczuciem sprawstwa osobistego. Osoby wykazujące bardzo silną wiarę we własny wpływ na bieg zdarzeń ponosiły koszty psychiczne stresu życiowego porównywalnie wielkie, jak koszty ponoszone przez osoby z niskim poczuciem sprawstwa (KRAUSE, STRYKER 1984). Zależność tę można wyjaśnić, odwołując się do teorii atrybucji HEIDERA (1958). Jak wiadomo, ludzie różnią się pomiędzy sobą pod względem skłonności do przypisywania sobie autorstwa zdarzeń, czyli dokonywanych atrybucji. Większość ludzi prezentuje tzw. zdrowy wzorec atrybucji, czyli ma skłonność do przypisywania sukcesów czynnikom wewnętrznym (zależnym od dyspozycji jednostki), za niepowodzenia zaś obwiniając czynniki zewnętrzne (należące do sytuacji), co psychologowie określają mianem „efektu egocentryzmu atrybucyjnego” lub „błędem atrybucyjnym w służbie *ego*” (ARONSON, WILSON, AKERT 1997).

Taki styl atrybucji osłabia poczucie winy za niepowodzenia i wzmacnia dumę z powodu sukcesów, co chroni dobre samopoczucie człowieka i uodparnia go na negatywne konsekwencje psychologiczne stresu. U niektórych osób ten styl atrybucji jest jednak osłabiony, a nawet zupełnie odwrócony. Jednostki takie mają skłonność do upatrywania źródeł niepowodzeń życiowych we własnej osobie, w dodatku w takich cechach, które są niezmiennie i ogólne, np. w braku zdolności. Badania podłużne wykazały, że tego rodzaju styl atrybucyjny poprzedza rozwój symptomów depresji i sprzyja pojawieniu się depresji w przypadku wystąpienia negatywnego zdarzenia (SELIGMAN, ROSENHAN 2003). Mechanizm opisanego wnioskowania można łatwo wytłumaczyć. Jeżeli szereg niepowodzeń życiowych jednostka przypisze jakimś własnym, trwałym i ogólnym cechom, a więc temu, czego nie potrafi zmienić i co rzutuje na wiele różnych dziedzin jej życia, to tym samym zostanie zmuszona przyznać, że w przyszłości spotka ją wiele kolejnych niepowodzeń, którym nie potrafi zapobiec, a nawet sama do nich doprowadzi czy wręcz je sprowokuje. Przekonanie tego rodzaju równoznaczne jest z utratą nadziei, a poczucie beznadziejności może warunkować pojawienie się depresji. Istotnie silny związek pomiędzy stylem atrybucji przyczynowej a depresją potwierdzony został przez wiele badań empirycznych (ABRAMSON, METALSKY, ALLOY 1989). Wiadomo również, że im większe natężenie symptomów depresji, tym mniejsze zaufanie do własnych możliwości i słabsze poczucie osobistego wpływu na bieg zdarzeń (CZAPIŃSKI 1985).

Według Jonathan D. BROWN i Jerome M. SIEGEL (1988) decydujące znaczenie w tej kwestii ma umiejętność dostrzegania możliwości kontrolowania zdarzeń stresowych, tzn. przypisywanie winy za porażki własnym cechom może prowadzić do natężenia symptomów depresji, ale identyczny styl atrybucyjny ma zdolność zmniejszania poziomu depresji, jeżeli tylko człowiek odczuwa możliwość kontrolowania przebiegu tych negatywnych zdarzeń i panowania nad nimi. Kolejnym czynnikiem powiązanym z wystąpieniem depresji jest skłonność człowieka do generalizowania niepowodzeń (np. mężczyzna, któremu nie udaje się wymienić dziurawej uszczelki, uznaje się za złego męża), choć kierunek owej zależności nie jest jasny. Pojawia się w związku z tym pytanie: Czy skłonność do generalizowania niepowodzeń i zdradliwy styl atrybucji powodują spadek dobrostanu psychicznego, czy też podwyższony poziom depresji sprzyja zniekształconemu spostrzeganiu siebie i świata?

Poszukując odpowiedzi na postawione pytania, należy odwołać się do faktu, że większość badań poświęconych takim pomiarom wykazało, że wcześniejszy poziom dobrostanu psychicznego (nawet sprzed 10 lat) okazywał się najlepszym predyktorem aktualnego dobrostanu psychicznego, zdecydowanie lepszym od nawet najbardziej traumatycznych zdarzeń życio-

wych i wszelkich innych dyspozycji człowieka. Wynika z tego więc, że takie czynniki, jak styl atrybucji, skłonność do generalizowania niepowodzeń, negatywne przekonania na temat własnej osoby i świata mogą wyłącznie modyfikować zdolność do odczuwania szczęścia, nie są w stanie jednak zmienić człowieka szczęśliwego w nieszczęśliwego ani uczynić z nieszczęśliwego szczęśliwego (ORMEL, STEWART, SANDERMAN 1989).

Analizując zmienną, jaką jest poczucie kontroli, badacze zwracają również uwagę na związane z nią możliwości wywierania wpływu na istotne wydarzenia życiowe, takie jak np. ciężka choroba oraz praktyczne umiejętności przeprowadzenia niezbędnych do tego działań. Zależność ta odgrywa ważną rolę w procesie leczenia oraz rehabilitacji pacjentów, u których zdiagnozowano poważne schorzenia, jak np. choroby onkologiczne, chorobę wrzodową oraz artretyzm. Chorzy poddani oddziaływaniom mającym na celu wzmocnienie ich przekonań o własnym wpływie na swoje samopoczucie oraz na przebieg i skutki leczenia, czują się lepiej oraz bardziej aktywnie współpracują z personelem medycznym (TRZEBIŃSKA 2008), co z kolei wiąże się z większą odpornością na stres oraz stosowaniem bardziej skutecznych strategii rozwiązywania problemów, a tym samym z lepszym dobrostanem psychicznym, zwiększając szanse na powrót do zdrowia.

3.1.2. Wzór Zachowania A i jego związek z doświadczaniem szczęścia

Wzór Zachowania A został zdefiniowany przez Meyera Friedmana i Raya H. Rosenmana jako: szczególny kompleks działaniowo-emocjonalny złożony z sześciu komponentów, tj.:

- silna potrzeba osiągnięć,
- głęboko zakorzenione tendencje rywalizacyjne,
- potrzeba uznania,
- skłonność do nieustannego angażowania się w stopniu ekstremalnym w różnego rodzaju aktywność,
- impulsywne i szybkie działanie,
- psychiczna i fizyczna hipergotowość (FRIEDMAN, ROSENMAN 1959, za: GÓRNIK-DUROSE 1995).

Nieco inaczej Wzór Zachowania A charakteryzował David C. Glass. Według tego autora jednostka prezentująca omawiany wzór jest zaangażowana w nieustanne zmagania o panowanie nad sytuacją w otoczeniu. W sytuacji stresu mobilizuje znaczną energię w celu utrzymania tej kontroli, jej utrata bowiem rodzi w niej głębokie poczucie bezradności (GLASS

1977, za: GÓRNIK-DUROSE 1995). Kolejny pogląd prezentowany przez Karen A. Matthews i Michaela J. Strubego akcentował poznawczą perspektywę. Badacze ci twierdzili, że osoba typu A stawia czoło wyzwaniom, które umożliwiają jej osiągnąć sukces. Wkłada również znacznie więcej wysiłku w osiąganie sukcesów w porównaniu z innymi, ponieważ sukces staje się w jej odczuciu wyznacznikiem własnej wartości (MATTHEWS 1982 i STRUBE 1987, za: GÓRNIK-DUROSE 1995).

Istnieje wiele koncepcji wyjaśniających i opisujących Wzór Zachowania A; dokonując ich przeglądu, możemy powiedzieć, że „WZA to złożony kompleks behawioralno-osobowościowy o dynamicznym charakterze, ukierunkowany na osiąganie i utrzymywanie kontroli nad otoczeniem, a w warstwie zewnętrznej – charakteryzujący ludzi dążących za wszelką cenę do osiągnięcia sukcesu rozumianego w kategoriach kulturowych jako wysoka pozycja i status społeczny” (GÓRNIK-DUROSE 1995, s. 107).

Nieustanne poczucie presji czasu, pośpiech życia, podwyższony poziom wrogości, nastawienie na rywalizację, silna potrzeba kontroli to najlepsze psychologiczne predyktory chorób niedokrwiennych serca i zawałów (WRZEŚNIEWSKI 1993). Nasuwa się tutaj pytanie: Czy opisany syndrom, mając negatywny wpływ na serce, nie ma przypadkiem pozytywnego działania na duszę człowieka? Innymi słowy: Czy WZA skracając życie człowieka, zwiększa jego poczucie szczęścia? Poszukując odpowiedzi na to pytanie, naukowcy doszli do wniosku, że zależność między WZA i dobrostanem psychicznym zależy od innych jeszcze czynników. Jednym z nich jest stopień identyfikacji z cechami męskości. E. DeGregorio i Charles S. Carver stwierdzili, że niski stopień identyfikacji z męskimi cechami sprawia, że osoby typu A są bardziej nieszczęśliwe od osób prezentujących Wzór Zachowania B będący przeciwieństwem WZA. Kolejnym czynnikiem jest wiek. Osoby typu A charakteryzują się wyższym poczuciem szczęścia w młodszym wieku, podczas gdy u ludzi starszych WZA jest przyczyną obniżania się poczucia szczęścia (STRUBE i in. 1985). Analizując związek dobrostanu psychicznego z WZA, należy wziąć również pod uwagę aspekt dobrostanu psychicznego. Rred B. Bryant i Paul R. Yarnold udowodnili, że typ A sprzyja większemu poczuciu szczęścia, zadowolenia i ufności w siebie, ale nie ma związku z negatywną emocjonalnością (CZAPIŃSKI 2004a).

Podsumowując, możemy powiedzieć, że zwiększający ryzyko chorób serca Wzór Zachowania A stanowi źródło pozytywnych doświadczeń życiowych, ale jednocześnie nie ogranicza doświadczeń negatywnych (CZAPIŃSKI 2004a).

3.1.3. Gotowość do podejmowania ryzyka a poziom doświadczanego szczęścia

Zgodnie z „teorią przepływu” M. Csikszentmihalyego doświadczanie *przepływu* ściśle wiąże się z poczuciem posiadania kontroli nad wydarzeniami, które to poczucie często występuje również w działaniach związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych. Ludzie doświadczający *przepływu* to osoby zafascynowane postępem, które pociąga dokonywanie zmian i przekraczanie granic swoich możliwości. Z kolei osiąganie tego, co ambitne lub niezwykle, nierozłącznie związane jest z podejmowaniem ryzyka. Dlatego też godny uwagi wydaje się aspekt skłonności do angażowania się w sytuacje ryzykowne osób doświadczających „*flow experience*”.

Najnowsze koncepcje dowodzą, że podejmowanie ryzyka to nie tylko konieczność, jak uważano przez wiele lat, ale także przyjemność, która wynika ze sprawdzania swoich możliwości, z osiągania tego, co dla innych ludzi jest nieosiągalne, i w końcu z doznawania przyjemnych stanów emocjonalnych. W tym sensie podejmowanie ryzyka jest sposobem na dostarczenie sobie silnych, pobudzających wrażeń. Co więcej, poszukiwanie intensywnej stymulacji dla niektórych osób jest rodzajem sposobu na życie (ZALEŚKIEWICZ 2005).

Marvin Zuckerman sformułował teorię poszukiwania wrażeń zogniskowaną na opisie i wyjaśnianiu mechanizmu potrzeby stymulacji oraz bezpośrednio odwołującą się do zachowań ryzykownych. Według tego autora poszukiwanie wrażeń to „cecha określona przez poszukiwanie różnorodnych, nowych, złożonych i intensywnych doznań i doświadczeń oraz przez gotowość podejmowania fizycznego, społecznego, prawnego i finansowego ryzyka w celu dostarczenia sobie tych doświadczeń” (ZUCKERMAN 1994, s. 27, za: ZALEŚKIEWICZ 2005). W przytoczonej definicji Zuckerman uwidatnia związek pomiędzy cechą określaną mianem „poszukiwania wrażeń” a skłonnością do podejmowania ryzyka, jak również podkreśla, że zachowanie ryzykowne jest wynikiem dążenia człowieka do przeżywania przyjemnych, intensywnych doznań fizjologicznych i emocjonalnych (ZALEŚKIEWICZ 2005).

Na podstawie licznych badań naukowcy wykreślili profil osobowościowy jednostek poszukujących doznań, na który składają się takie cechy, jak: zdolność do silnej koncentracji uwagi, podzielność uwagi i sprawne reagowanie na wiele jednoczesnych bodźców, niezależność od pola, duża skuteczność w rozwiązywaniu zadań złożonych, duża efektywność w zapamiętywaniu i uczeniu się skomplikowanego materiału, oryginalność i innowacyjność w realizacji zadań otwartych (ZUCKERMAN 1994, za: ZALEŚKIEWICZ 2005). Warto zwrócić uwagę na to, że większość z wymienionych cech cha-

rakterystyczna jest dla osób doświadczających *przeżywu*. Ludzie, którzy uprawiają takie sporty, jak lotniarstwo, wspinaczka, wyścigi samochodowe, nurkowanie itp., celowo aranżują sytuacje pozbawione zabezpieczeń dostępnych w cywilizowanym świecie, a mimo to wszyscy oni opowiadają o przeżytych doświadczeniach *przeżywu* (CSIKSZENTMIHALYI 1996). Dokonywanie częstych zmian w życiu, chętnie podejmowanie przedsięwzięć o niepewnych skutkach, akceptowanie działań związanych z dość poważnym ryzykiem, ocenianym przez większość ludzi jako bardziej niebezpieczne niż zwykłe życie, jest dla poszukiwaczy wrażeń sposobem na dostarczanie sobie przyjemności. Podobne skłonności obserwuje się wśród osób doświadczających *przeżywu*, które niemal nieustannie podejmują wyzwania do przekroczenia samego siebie.

Zgodnie z założeniami Marvinina Zuckermana, człowiek jest skłonny podejmować ryzyko do momentu, w którym stan przyjemnej stymulacji przewyższa stan lęku. Natomiast kiedy poziom lęku, jako stanu, zaczyna dominować nad poziomem stymulacji, podmiot wycofuje się z ryzykownej sytuacji. Wyniki wielu badań nad związkiem między poszukiwaniem wrażeń a podejmowaniem ryzyka dowodzą, że skłonność do ryzykowania, będąca efektem znacznego zapotrzebowania na stymulację, jest silnie impulsywna oraz nastawiona na doznawanie przyjemności.

Na podstawie przeprowadzonych analiz stwierdzono, że zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn poszukiwanie wrażeń najsilniej koreluje z podejmowaniem tych rodzajów ryzyka, które są dla człowieka źródłem przyjemności i podekscytowania, a zachowania ryzykowne podejmowane przez tzw. poszukiwaczy wrażeń nie są skutkiem racjonalnej analizy sytuacji, lecz rezultatem poddania się impulsowi. Zauważono również, że wszystkie rodzaje ryzyka podejmowane są najczęściej przez osoby, które nie tylko charakteryzują się nasiloną potrzebą przeżywania wrażeń, ale również działają impulsywnie, kierując się raczej wskazówkami emocjonalnymi niż analizą konsekwencji podejmowanych zachowań.

Badania nad motywami dokonywania ryzykownych wyborów dowiodły, że podejmowanie ryzykownych zachowań nastawionych na poszukiwanie przyjemności znacznie różni się od procesu podejmowania ryzyka ukierunkowanego na osiągnięcie konkretnego celu, wynikającego przede wszystkim z konieczności. Okazuje się, że zachowaniami ryzykownymi sterują nie tylko świadome motywy związane z nastawieniem na osiągnięcie celu, ale często również nieuświadomione motywy poszukiwania wrażeń, przeżywania ekscytacji i przyjemnej stymulacji. Dlatego też ludzie podejmują ryzyko nie tylko dlatego, że muszą, ale również dlatego, że chcą, a zachowanie ryzykowne nie jest wyłącznie wynikiem konieczności, ale również skutkiem poszukiwania przyjemności i ekscytujących doznań (ZALEŚKIEWICZ 2005). Jak wynika z badań empirycznych, niektórzy inwestorzy giełdowi nastawie-

ni są w znacznie większym stopniu na doznawanie przyjemnej stymulacji niż na pomnażanie kapitału (ZALEŚKIEWICZ, RADOMSKI 2001, za: ZALEŚKIEWICZ 2005). Również zachowanie osób prowadzących zazwyczaj samochód z bardzo dużą prędkością, z narażeniem się na ulegnięcie poważnemu wypadkowi, wynika przede wszystkim z chęci doświadczania pozytywnych emocji, takich jak na przykład radość (ROYSAMB 1997). Badania donoszą także, że chęć doświadczania przyjemności jest również podstawowym motywem uprawiania przez ludzi gier hazardowych. Ponad 50% badanych hazardzistów stwierdziło, że hazard stanowi dla nich przede wszystkim źródło przyjemności i podekscytowania, a tylko 8% respondentów wskazało na chęć zarobienia pieniędzy jako powód udziału w grach hazardowych (ANDERSON, BROWN 1984). W opinii G. Andersona i R. Browna silne pobudzenie i wynikające z niego przyjemne doznania są najważniejszym wzmocnieniem związanym z podejmowaniem ryzyka hazardowego. Również badania neurobiologiczne dowodzą, że u hazardzistów podczas gry silnie uaktywniają się struktury neuronalne związane ze wzbudzaniem w umyśle uczucia przyjemności (POTENZA, WINTERS 2003).

Rezultaty przytoczonych badań skłoniły naukowców do stworzenia nowej koncepcji ryzyka, proponującej podział całego zbioru sytuacji zawierających ryzyko na dwie kategorie. Jedną z tych kategorii nazwano kategorią sytuacji ryzyka instrumentalnego, a drugą – kategorią sytuacji ryzyka stymulującego. Przez sytuacje ryzyka instrumentalnego rozumiane są sytuacje, w których większość ludzi skoncentrowana jest na relacji między możliwymi zyskami a potencjalnymi stratami i dąży do uzyskania pozytywnego wyniku. Takie sytuacje stanowią zatem wyłącznie instrument do osiągnięcia konkretnych celów. Sytuacje ryzyka stymulującego natomiast, to sytuacje, w których większość ludzi koncentruje się na możliwości osiągnięcia pobudzenia fizjologicznego, reprezentowanego na poziomie emocjonalnym przez stan przyjemnego podekscytowania. W tego typu sytuacjach większość ludzi nie jest zainteresowana relacją między wynikami pozytywnymi i wynikami negatywnymi, ale raczej doznaniem przyjemnych stanów emocjonalnych (ZALEŚKIEWICZ 2005).

Zgodnie z koncepcją M. Csikszentmihalyiego, jednym z istotnych czynników, za których pośrednictwem możliwe staje się wzbogacanie własnego życia i jego przemiany od znużenia do poczucia szczęścia i satysfakcji, jest właśnie podejmowane przez jednostkę działanie ryzykowne. Według tego autora ryzyko zazwyczaj towarzyszy czynnościom prowadzącym do *flow* i daje możliwość doznawania silnych przeżyć emocjonalnych. Konsekwencją takiego rozumowania jest stwierdzenie, że skłonność do podejmowania ryzyka byłaby warunkowana dążeniem do odczuwania przyjemności, towarzyszącym ludziom w chwilach szczęścia. Psychologowie zajmujący się zagadnieniem szczęścia także doszli do wniosku, że dobrostan psychiczny

jest silnie skorelowany z pewnymi cechami podmiotowymi. Jedną z tych cech jest poszukiwanie wrażeń. Stwierdzono m.in., że ludzie złaćnieni wrażeń i skłonni do podejmowania ryzyka, czyli tzw. niespokojne dusze, lepiej tolerują niepowodzenia i przykrości, co też wydaje się sprzyjać wyższemu poziomowi odczuwanego szczęścia (JOHNSON, SARASON, SIEGEL 1979; TOLOR 1978, za: CZAPIŃSKI 2004a). Dowiedziono również, o czym była mowa wcześniej, że ryzykanci czerpią satysfakcję nie tyle z samego niebezpieczeństwa, ile raczej ze zdolności do jego kontroli i redukcji.

Podsumowując, można powiedzieć, że istotnym czynnikiem towarzyszącym czynnościom prowadzącym do *flow* jest podejmowanie ryzyka, czy to z powodu chęci dostarczenia sobie wrażeń, dreszczyku emocji, czy też z powodu pragnienia doznania pozytywnego doświadczenia kontrolowania potencjalnych niebezpieczeństw.

3.1.4. Cechy osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki a doświadczanie szczęścia

Niektóre osoby są wyraźnie przez większość czasu przygnębione, ale są też ludzie, którym w znacznie mniejszym stopniu towarzyszy obniżony nastrój. Obserwując takie jednostki, zastanawiamy się, kim są owi szczęśliwcy i co takiego sprawia, że są szczęśliwi. Niewątpliwie są to osoby z tendencją do „widzenia samych jasnych stron” otaczającej rzeczywistości. Zjawisko to zostało opisane w psychologii jako „syndrom Polyanny”. Fakt ten został potwierdzony przez odkrycie, że niektórzy ludzie są szczęśliwsi oraz charakteryzują się bardziej optymistycznym nastawieniem, oceniają wydarzenia jako bardziej przyjemne, prezentują bardziej pozytywne opinie na temat innych, pamiętają również więcej przyjemnych wydarzeń i mają miłsze skojarzenia (MATLIN, GAWRON 1979). Wydaje się więc, że poczucie szczęścia, jak również poczucie nieszczęścia to części szerszego syndromu uwarunkowanego cechami osobowymi.

Kristina DeNeve i Harris Cooper dokonali metaanalizy związków 137 cech osobowości z dobrostanem psychicznym, a wszystkie szczegółowe cechy pogrupowali w ogólniejsze kategorie wyróżnione w modelu tzw. Wielkiej Piątki (STRELAU 2000; SZAROTA 1995). Przeciętny ważony współczynnik korelacji wszystkich 137 cech z różnymi miarami dobrostanu był stosunkowo niski – wyniósł 0,19. Najsilniej z dobrostanem korelowały neurotyzm (przeciętne ważne $r = -0,22$) oraz sumienność ($r = 0,21$), najslabiej zaś – otwartość na doświadczenia ($r = 0,11$). W badaniach tych zadziwiająco niska w porównaniu z wynikami wielu badań z użyciem mniej skomplikowa-

nej miary ekstrawersji (np. testem Eysencka) okazała się korelacja między ekstrawersją i dobrostanem psychicznym ($r = 0,17$). Przeprowadzona meta-analiza potwierdziła jednak tezę mówiącą o wewnętrznym zakotwiczeniu szczęścia i zewnętrznym pochodzeniu nieszczęścia. Przeciętna ważona korelacja wszystkich badanych cech osobowości z afektem pozytywnym wyniosła 0,18, natomiast z afektem negatywnym -0,13, co oznacza istotny statystycznie słabszy związek (DeNEVE, COOPER 1998).

Pomimo niezbyt wysokich przeciętnych współczynników korelacji między kategoriami Wielkiej Piątki a wskaźnikami dobrostanu psychicznego pojawiła się wątpliwość, czy owe stwierdzone zależności nie są przypadkiem sztucznie zawyżone ze względu na prawdopodobne pokrywanie się obarczonych ocenami wartościującymi skal osobowości i dobrostanu. W celu sprawdzenia zasadności tych wątpliwości przeprowadzono badanie, w którym zastosowano odmienne miary dobrostanu oraz skorygowano wyniki dotyczące związków między Wielką Piątką i skalami dobrostanu w analizie statystycznej, dzięki czemu został wyeliminowany wpływ efektu wartościowania (pozytywnej i negatywnej emocjonalności). Wyniki dowiodły, że mimo to Wielka Piątka pozostała znaczącym predyktorem dla wszystkich badanych wymiarów dobrostanu (SCHMUTTE, RYFF 1997).

Omawiając powiązania pomiędzy cechami Wielkiej Piątki a dobrostanem psychicznym, należy wspomnieć również o badaniach nad związkiem emocjonalności z bilansem afektywnym (VEENHOVEN 1984). Coraz większe grono badaczy skłania się obecnie w stronę poglądu, że istnieją dwa afektywne mechanizmy, które determinują generalną predyspozycję do doświadczenia szczęścia (COSTA, MCCRAE 1985; WATSON, CLARK 1984, za: CZAPIŃSKI 2004a). Jeden z opisywanych mechanizmów nazwany został emocjonalnością pozytywną i utożsamiany jest w przybliżeniu z ekstrawersją. Odpowiada on za poziom dobrostanu na wymiarach pozytywnych (tj. np. liczba pozytywnych doświadczeń emocjonalnych, ogólne poczucie szczęścia, zadowolenie z życia). Drugim mechanizmem jest tzw. emocjonalność negatywna, która z kolei bliska jest neurotyzmowi i odpowiedzialna ma być za poziom nasilenia negatywnych aspektów dobrostanu (tj. np. depresja, lęk, liczba negatywnych doświadczeń emocjonalnych). Na podstawie licznych badań empirycznych naukowcy doszli do wniosku, że generalnie neurotyzm i ekstrawersję można uznać za wrodzone predyspozycje do odczuwania mniejszego lub większego szczęścia. Ich wpływ na dobrostan psychiczny jest bezpośredni, trwały i chroniczny, w mniejszym zaś stopniu pośredni i reaktywny, tzn. wzmacniający wyłącznie wpływ czynników sytuacyjnych (WILLIAMS 1989, za: CZAPIŃSKI 2004a).

Podobne opinie prezentują wspomniani badacze Robert R. McCrae i Paul T. Costa, którzy twierdzą, że istnieją temperamentalne oraz instrumentalne związki między cechami osobowości a dobrostanem psychicznym.

nym. Przez związki temperamentalne rozumieją oni to, że pewne cechy osobowości, takie jak właśnie ekstrawersja i neurotyzm, stanowią trwałe, w znacznym stopniu wrodzone predyspozycje bezpośrednio powiązane z dobrostanem. Za sprawą tych cech ludzie mają tendencję do odpowiedniego spostrzegania i „koloryzowania” oceny zdarzeń, dzięki czemu ta sama rzeczywistość może wydawać się lepsza, jak to dzieje się u osób z wysoką ekstrawersją, lub gorsza – w przypadku wysokiego neurotyzmu. Również inne cechy osobowości, takie jak ugodowość czy sumienność, mają wpływ pośredni (instrumentalny) przez sprzyjanie wystąpieniu określonych zdarzeń o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym. Zdarzenia te z kolei wzmacniają lub osłabiają poczucie szczęścia, np. człowiek ugodowy ma większą szansę na satysfakcjonujące relacje z innymi, a sumienny może czerpać więcej satysfakcji z dobrze wykonanej pracy. Związek ekstrawersji z pozytywnymi odczuciami i zadowoleniem jest do tego stopnia oczywisty, że ekstrawersja może świadczyć o szczęściu odczuwanym 17 lat później (COSTA, MCCRAE, NORRIS 1981). Z uwagi na fakt, że z ekstrawersją łączy się towarzyskość i impulsywność, badacze zajęli się oboma tymi aspektami i doszli do wniosku, że osoby „poszukujące sensacji” bardzo intensywnie odczuwają radość, a towarzyskość i częstotliwość kontaktów z innymi silnie powiązane są z odczuwaniem szczęścia. Udowodniono, że ekstrawertycy, zwłaszcza młodzi, doświadczali więcej sprzyjających wydarzeń (głównie w przyjaźni i pracy), co z kolei prowadziło do wysokiego poziomu dobrego samopoczucia pociągającego za sobą wzrost ekstrawersji. Eksperymenty prowadzone z udziałem szczęśliwych i nieszczęśliwych studentów pokazały, że ci pierwsi mieli dużo lepsze kontakty społeczne z innymi ludźmi, podczas gdy druga grupa często postrzegała relacje interpersonalne jako „źródło obaw, złości i winy, które prowadzi do celowego wycofania i izolacji” (WESSMAN, RICKS 1966, za: ARGYLE 2004b, s. 113).

Przytoczone badania empiryczne dowodzą, że – niezależnie od sposobu pomiaru – dobrostan psychiczny jest silnie związany z cechami osobowości oraz że omawiany związek nie wynika wyłącznie ze wspólnego dla skal osobowości i dobrostanu czynnika wartościującego. Osobowość ludzi szczęśliwych rzeczywiście różni się od osobowości ludzi nieszczęśliwych. Jednostki szczęśliwe są mniej neurotyczne, bardziej ekstrawertyczne, otwarte, ugodowe i sumienne. Ponadto zakładając prawdziwość hipotezy, zgodnie z którą zarówno szczęście, jak i cechy osobowości w pewnym stopniu są wrodzone, warto zastanowić się nad pytaniem: Czy, a jeśli tak, to w jakim stopniu udać się może nieszczęśliwym poprawa dobrostanu psychicznego poprzez zmianę osobowości? Pytanie to pozostawiam bez odpowiedzi, wykreślając tym samym ścieżki dalszych badań nad tym zagadnieniem.

3.2. Czynniki obiektywne warunkujące doświadczanie szczęścia

Powszechne jest przekonanie, że wyższa pensja, nowy samochód, małżeństwo, dzieci, komfortowy dom czy awans zawodowy czynią ludzi bardziej szczęśliwymi, natomiast śmierć bliskiej osoby, utrata pracy czy choroba są powodem utraty radości życia, jeśli nie na zawsze, to z pewnością na długi czas. Wielu badaczy podejmowało próby zweryfikowania tego poglądu, usiłując dokonać empirycznych ustaleń dotyczących związków pomiędzy warunkami życia a dobrostanem psychicznym człowieka. Również W. Tatarkiewicz rozważał problem źródeł zadowolenia z życia i stwierdził, że przeciętny człowiek zajmuje w tych sprawach skrajne stanowisko: bagatelizuje czynniki wewnętrzne, a szczęście uzależnia wyłącznie od warunków zewnętrznych. Jego zdaniem, nie odbiega od tego trendu większość badaczy nauk społecznych, upatrująca źródeł szczęścia w tym samym miejscu, gdzie poszukuje ich przeciętny człowiek, tzn. w warunkach obiektywnych, takich jak: bogactwo, małżeństwo, dzieci, zdrowie fizyczne, młodość, wykształcenie, władza itd. (TATARKIEWICZ 1979).

Na przestrzeni ostatnich lat dokonała się duża zmiana w sposobie myślenia o szczęściu. Dotychczasowe założenie, że szczęście jest wypadkową pewnych zdarzeń i stanów, czyli rezultatem sytuacji życiowej człowieka, zastąpiono twierdzeniem, że obiektywne wskaźniki jakości życia wyjaśniają tylko niewielką część zróżnicowania subiektywnego dobrostanu jednostki. W nowej teorii zakłada się, że ogólne zadowolenie z życia, poczucie szczęścia, optymizm i nadzieja są w niewielkim tylko stopniu zakorzenione w zewnętrznych, obiektywnych aspektach życia. Ludzie bogaci, młodzi, zdrowi i wykształceni, cieszący się dużym prestiżem społecznym i darzeni miłością, mieszkający w lepszych dzielnicach, są tylko nieznacznie szczęśliwsi, a nawet wręcz tak samo szczęśliwi jak biedni, schorowani, starzy i samotni, niewykształceni, pracujący w zawodach o niskim prestiżu czy mieszkający w ubogich dzielnicach (CZAPIŃSKI 1994).

W celu wyjaśnienia tych niespójności rozdział niniejszy poświęcony zostanie analizie empirycznych związków pomiędzy miarami szczęścia a czynnikami określającymi obiektywne warunki życia, tj.: wiek, płeć, zdrowie, status społeczno-ekonomiczny, praca i bezrobocie, relacje interpersonalne, czas wolny.

3.2.1. Wiek i poczucie szczęścia

Powszechnie przyjmuje się, że młodość jest nieodzownym i podstawowym warunkiem szczęścia. Warto więc zastanowić się nad tym, czy badania naukowe potwierdzają tę potoczną opinię. Otóż rezultaty przeprowadzonych badań podważają założenie Wilsona z 1967 r. mówiące, że młodość jest niezawodnym prognostykiem wysokiego poziomu poczucia szczęścia, dowodząc, że poczucie szczęścia nie ulega znacznym zmianom wraz z wiekiem. W jednym z ważniejszych badań (DIENER, SUH 1998), które przeprowadzono na reprezentatywnych próbach 40 narodowości, uwzględniono 3 składowe szczęścia, takie jak: zadowolenie z życia, afekt przyjemny oraz afekt nieprzyjemny. Dowody empiryczne, jakie uzyskano w wyniku tych badań, pozwalają twierdzić, że mimo iż przyjemne reakcje emocjonalne wykazują skłonność do zanikania wraz z wiekiem, to nie zaobserwowano podobnych istotnych tendencji związanych z zadowoleniem z życia oraz z nieprzyjemnymi reakcjami emocjonalnymi. Stwierdzono również, że w miarę procesu starzenia się niewątpliwie zmienia się intensywność przeżywanych emocji. Według autorów tych badań, zmniejszanie się pozytywnych reakcji emocjonalnych wraz z wiekiem można tłumaczyć wpływem rodzaju użytych miar, tzn. w badaniach mierzono najczęściej przyjemne emocje o dużym nasileniu. Prawdopodobnie badanie emocji o mniejszym natężeniu, takich jak np. „zadowolenie” bądź „uczucie sympatii” dałoby nieco inne rezultaty (DIENER, LUCAS 2005). Można zatem stwierdzić, że intensywność odczuć zarówno pozytywnych, jak i negatywnych maleje wraz z wiekiem, co oznacza, że im starszy jest człowiek, tym rzadziej doświadcza uczuć euforycznej radości i skrajnej rozpacz. Potwierdzają to wyniki badań uzyskane w programie „Cebula” prowadzonym przez J. CZAPIŃSKIEGO (1994), które dowodzą, że ludzie starsi wykazują niższy poziom szczęścia w wymiarze hedonistycznym (emocjonalnym), ale wyższy w wymiarze oceny poznawczej (wartości życia) i woli życia.

Istnieją również pewne dowody wskazujące na to, że związek między wiekiem i zadowoleniem z życia zależeć może od płci. U kobiet największe zadowolenie z życia stwierdzono w grupach wiekowych 45–69 lat i powyżej 80. roku życia, najniższe zaś wśród dziewcząt 14–16-letnich. U mężczyzn z kolei najwyższe zadowolenie z życia zaobserwowano w przedziale wiekowym 60–79 lat, najniższe zaś w grupie mieszczącej się w przedziale 14–34 lat (MORGANTI i in. 1988). W polskiej próbie zaobserwowano nieco odmienne efekty interakcji wieku oraz płci w odniesieniu do ogólnego poczucia szczęścia, a także przewidywanej jakości życia za 5 lat, różnicy w ocenach jakości życia obecnego i przyszłego oraz przeszłego i przyszłego, jak również w zakresie emocjonalności bieżących doświad-

czeń. Stwierdzono mianowicie, iż u kobiet ogólne poczucie szczęścia, ocena jakości życia za 5 lat oraz różnice pomiędzy przewidywaną jakością życia w przyszłości a oceną bieżącego i przeszłego życia spadają wraz z wiekiem. Mężczyźni z kolei po 40. roku życia są szczęśliwsi niż w młodości i wraz z wiekiem, przynajmniej do okresu 40–43 lat, towarzyszy im nadzieja na jeszcze szczęśliwszą przyszłość. Dla kobiet życie staje się mniej emocjonujące wkrótce po wejściu w dorosłość i podjęciu nowych ról społecznych, tj. żony i matki (po ukończeniu 25. roku życia). U mężczyzn tymczasem spadek doświadczeń emocjonalnych obserwowany jest dopiero po przekroczeniu 43. roku życia. Istnieje jednak znaczne prawdopodobieństwo, że nie sam wiek jest tutaj istotny, lecz różne skorelowane z nim czynniki, zależne także od płci, takie jak np. procesy dojrzewania biologicznego, odporność fizyczna, kariera zawodowa czy charakter ról społecznych i związany z nimi styl życia, który jest nieco odmienny u kobiet i mężczyzn w tym samym wieku. Na podstawie tych badań można stwierdzić, że wiek życia, jeżeli w ogóle wpływa na ogólne poczucie szczęścia, to w stopniu znikomym i w interakcji z wieloma innymi czynnikami, które w danej postaci mogą pojawiać się w pewnych okresach życia człowieka z większym prawdopodobieństwem niż w innych i w innym czasie u kobiet i u mężczyzn (CZAPIŃSKI 1994).

Aktualnie coraz większą uwagę psychologowie zwracają na cykl życiowy i specyficzne źródła szczęścia związane z jego poszczególnymi etapami, które to zmieniają swoje znaczenie w ciągu tego cyklu. Porównanie źródeł szczęścia u ludzi w różnym wieku wskazuje, że wśród osób młodych (21–29 lat) ważnym źródłem zarówno szczęścia, jak i nieszczęścia było małżeństwo, jak również kontakty towarzyskie – z rodziną, przyjaciółmi i dziećmi oraz problemy ekonomiczne, materialne i praca. Grupa ta jednakże prezentowała najwięcej optymizmu względem przyszłości. Osoby w średnim wieku (40–49 lat) odznaczały się największym „zapałem”, tzn. szukały ciekawych stron życia, poczucia przydatności, postrzegały życie jako pełne nadziei, były świadome bogactwa swojego aktualnego życia, chociaż nie były aż tak „szczęśliwe” i optymistyczne, jak ludzie młodzi. Osoby starsze (ponad 65 lat) były w mniejszym stopniu szczęśliwe i optymistyczne, mniej zajęte pracą, pieniędzmi i akceptacją społeczną, natomiast dużo bardziej skoncentrowane na własnym zdrowiu. Prezentowały jednak większą niż młodzi świadomość, że mogą wpływać na swój los, miały większe poczucie perspektywy i w mniejszym stopniu przejmowały się problemami. Na podstawie tych danych można stwierdzić, że w zależności od wieku ludzie mają różne problemy i dlatego też różne źródła zadowolenia mają największe znaczenie (VEROFF, DOUVAN, KULKA 1981, za: ARGYLE 2004b).

Być może „paradoks starzenia się” polegający na tym, że ludzie w podeszłym wieku są przeciętnie tak samo szczęśliwi jak ludzie młodzi (co

trudno zrozumieć, biorąc pod uwagę problemy, jakie związane są ze starością oraz wszystkimi spotkanymi na drodze życiowej trudnościami) jest wynikiem różnic pokoleniowych. Należy bowiem pamiętać, że większość badań dotyczących dobrostanu psychicznego wykonywana jest w modelu porównywania z sobą różnych grup wiekowych, w związku z czym możemy mieć tu do czynienia nie tyle z efektem wieku, ile raczej z efektem pokolenia (tzw. efektem kohorty). Oznacza to, że respondenci biorący udział w opisywanych badaniach różnić się mogą między sobą nie jako starsi od młodszych, lecz jako wcześniej urodzeni od urodzonych później. Możemy w związku z tym wysunąć ostrożny, ze względu na ograniczoną liczbę danych, wniosek, że odczuwany poziom szczęścia jest trwałą dyspozycją osobowości i w znikomym stopniu zależy od gromadzących się w ciągu życia człowieka doświadczeń (COSTA, MCCRAE, ZONDERMAN 1987).

Reasumując, można stwierdzić, że starsze osoby są bardziej zadowolone i w pewien sposób szczęśliwsze, lecz rzadziej doznają pozytywnych emocji i zajmują się przyjemnymi czynnościami; jednocześnie rzadziej przeżywają negatywne stany emocjonalne, które także są w mniejszym stopniu intensywne. W obrębie pewnych sfer życia następuje wzrost zadowolenia, tj. w pracy, małżeństwie (kiedy dzieci już dorosną), finansach, zajęciach w czasie wolnym i religii. Zmniejsza się zadowolenie ze stanu zdrowia, aktywności seksualnej i atrakcyjności fizycznej. Ogólny wzrost zadowolenia można wyjaśnić wyższym standardem życia oraz większą zamożnością. Ponadto osoby starsze lepiej przystosowują się do istniejącej sytuacji oraz otoczenia. Aspiracje ludzi starszych i ich oczekiwania są niższe niż w okresie młodości i kształtują się w zależności od stanu posiadania. Obniżeniu ulega również poziom napięć i poprawia się zdrowie psychiczne, co prawdopodobnie wynika z przystosowania i stopniowego rozwiązywania problemów. W starszym wieku ludzie mają również lepszy dostęp do zasobów pozwalających walczyć ze stresem, posiadają więcej pieniędzy, kontaktów i umiejętności. Głównym obszarem, na którym następuje załamanie u osób starszych (szczególnie po 50. roku życia) jest zdrowie (ARGYLE 2004b).

3.2.2. Doświadczenie szczęścia przez kobiety oraz mężczyzn

W literaturze dotyczącej tematyki doświadczania szczęścia płeć stanowi czynnik wzbudzający wiele kontrowersji. Badania poświęcone pozytywnym i negatywnym odczuciom pokazały, że kobiety dwukrotnie częściej zapałają na depresję niż mężczyźni oraz generalnie doświadczają więcej negatywnych uczuć, ale jednocześnie nieco częściej i bardziej intensywnie

przeżywają pozytywne stany emocjonalne (SELIGMAN 2005). Jednoznacznie można stwierdzić, że kobiety charakteryzują się tendencją do odczuwania wszelkich emocji z większą intensywnością w każdym wieku w porównaniu z mężczyznami. Niektórzy badacze różnice w odczuwaniu szczęścia pomiędzy kobietami i mężczyznami wyjaśniają właśnie tym, że kobiety, skłonne do silniejszych przeżyć emocjonalnych, częściej niż mężczyźni popadają z jednego skrajnego nastroju w inny, uzyskując tym samym wyższe wskaźniki zarówno w skalach depresji, jak i w skalach zadowolenia z życia (CZAPIŃSKI 1994). Zauważyć jednak należy, że „szczęście nie jest przeciwieństwem nieszczęścia” (BRADBURN 1969, za: ARGYLE 2004b, s. 13), w związku z czym depresja i poczucie szczęścia, aczkolwiek powiązane wzajemnie, są niemal całkowicie niezależne od siebie. Z tego też względu w niniejszej pracy depresja i szczęście nie będą rozpatrywane jako dwa bieguny jednego kontinuum.

Jednakże na podstawie dotychczas przeprowadzonych badań wiadomo, że wpływ płci na doświadczanie szczęścia jest niejednakowy w odniesieniu do osób w różnym wieku. Obserwuje się, iż dla osób poniżej 45. roku życia, a jeszcze wyraźniej poniżej 30. roku życia, istnieje wyraźny trend wskazujący, że kobiety są bardziej szczęśliwe niż mężczyźni, zwłaszcza jeżeli nie mają dzieci. Z kolei w grupie osób powyżej 55 lat zdecydowanie szczęśliwsi są mężczyźni. Dokładnie taki sam wzorzec interakcji wieku i płci uzyskano w odniesieniu do próby polskiej: poczucie szczęścia wraz z wiekiem u mężczyzn wzrasta, natomiast u kobiet maleje. Badania pokazały również, że większość samotnych osób jest mniej szczęśliwa niż osoby będące w związkach małżeńskich, jednak różnica ta jest większa w przypadku mężczyzn, którzy, jak się wydaje, bardziej korzystają z dobrodziejstw małżeństwa. Do najbardziej nieszczęśliwej grupy należą mężczyźni, którzy nigdy się nie ożenili oraz rozwiedzione lub żyjące w separacji kobiety (CAMPBELL, CONVERSE, RODGERS 1976).

Biorąc pod uwagę źródła zadowolenia i szczęścia, również można stwierdzić wyraźne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami, które wynikają m.in. z uwarunkowań społeczno-kulturowych. Mężczyźni koncentrują się raczej na zachowaniach ukierunkowanych na zadanie, natomiast dla kobiet istotne znaczenie mają relacje interpersonalne i zachowania społeczno-emocjonalne, takie jak np. udzielanie pomocy czy wsparcia (MYERS 2004). Kobiety większą wagę przywiązują do posiadania dzieci oraz zdrowia rodziny, tymczasem na dobrostan psychiczny mężczyzn większy wpływ mają czynniki ekonomiczne i materialne oraz praca. Bardziej interesują się oni też sprawami komunalnymi i szerszymi aspektami politycznymi. Argus Campbell na podstawie swoich badań stwierdził, że mężczyźni są również nieco bardziej zadowoleni z siebie niż kobiety, które prezentują większy krytycyzm względem własnej osoby. Ponadto mężczyźni czują, że

posiadają większą kontrolę nad własnym życiem. Mężczyźni i kobiety różnią się także pod względem źródeł zadowolenia z siebie. Dla mężczyzn ważny jest wzrost, podczas gdy dla kobiet nie ma on takiego znaczenia (pod warunkiem, że nie odbiegają zbyt daleko od normy). Dużo większe znaczenie dla kobiet niż dla mężczyzn ma atrakcyjność fizyczna, a problemem dla większości z nich jest nadwaga (ARGYLE 2004b). Z uwagi na fakt, że jedną z podstawowych zasad biorących udział w budowaniu obrazu drugiej osoby jest pozytywna ocena osób fizycznie atrakcyjnych, która wyraża się w często powtarzanym stwierdzeniu, że „piękne jest dobre”, można wysunąć wniosek, iż atrakcyjność fizyczna łączy się z wyższym poczuciem szczęścia i wyższą samooceną oraz niższym neurotyzmem (NĘCKI 1996a). Potwierdzeniem tego założenia są badania, w których stwierdzono, że atrakcyjność fizyczna ma silny wpływ na dobrostan psychiczny zwłaszcza w przypadku młodych kobiet, u których zwiększa poczucie szczęścia (AGNEW 1984). Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że osoby atrakcyjne nawiązują bardziej satysfakcjonujące kontakty interpersonalne, co z kolei może decydować o powodzeniu u płci przeciwnej, zapewniając tym samym większe szanse na zawarcie związku małżeńskiego będącego, jak wcześniej wspomniano, istotnym źródłem szczęścia. Jednak zależność pomiędzy atrakcyjnością a szczęśliwym życiem nie jest taka oczywista, ponieważ badania związku pomiędzy atrakcyjnością a satysfakcją z życia w dłuższym czasie pokazują, że osoby atrakcyjne pomimo posiadanych większych szans na zawarcie związków małżeńskich nie są bardziej z nich zadowolone (ani ogólnie z życia) w porównaniu z osobami mniej atrakcyjnymi. Dowodzi to, że atrakcyjność nie stanowi gwarancji szczęśliwych związków ani szczęśliwego życia (ARONSON, WILSON, AKERT 1997).

Również Alan FEINGOLD (1984) na podstawie przeprowadzonych badań doszedł do wniosku, że poczucie szczęścia nie jest związane z atrakcyjnością fizyczną ani w przypadku kobiet, ani w przypadku mężczyzn, czyli że osoby piękne wcale nie są szczęśliwsze od osób nieatrakcyjnych fizycznie. Analizując zależności pomiędzy wyglądem a dobrostanem psychicznym, można stwierdzić, że już we wczesnym okresie życia atrakcyjność fizyczna wywiera wpływ na relacje społeczne, które z kolei wpływają na rozwój osobowości człowieka warunkującej jego dobrostan psychiczny. Jednostki atrakcyjne są aprobowane oraz podziwiane, co przyczynia się do rozwoju ich wysokiej samooceny oraz osobowościowych predyspozycji do cech sprzyjających sukcesowi życiowemu, ambicji i odwagi podejmowania aktywności w warunkach ryzyka. Jednostki nieatrakcyjne tymczasem są zazwyczaj ignorowane, pomijane, a nawet dyskryminowane, w związku z czym mają tendencję do wycofywania się z sytuacji ryzykownych, o niepewnych skutkach, co z kolei jest czynnikiem sprzyjającym rozwojowi osobowości o nastawieniu obronnym i aspołecznym. Jednak, jak dowodzi

Zbigniew Nęcki, poczucie szczęścia i zadowolenia w obu tych grupach może być równie wysokie, ponieważ ich członkowie różnią się poziomem aspiracji. Niskie aspiracje, jakie charakteryzują osoby nieatrakcyjne, chronią je przed nadmiernym poczuciem niespełnienia, wysokie aspiracje zaś cechujące jednostki atrakcyjne fizycznie, są trudniejsze do realizacji i, pomimo większych szans ze względu na nastawienie tychże jednostek, narażone na ryzyko niepowodzenia (NĘCKI 1996a).

Badacze nie wykazali, aby kobiety doświadczały większej niż mężczyźni liczby stresów życiowych, jednakże w badaniach, prowadzonych m.in. przez Claudię J. SOWĘ i Patricha J. LUSTMANA (1984), stwierdzono, że silniej reagują one emocjonalnie na te same wydarzenia, które spotykają również mężczyzn. Kobiety doświadczają znacznie wyższego tonicznego, stałego stresu związanego z pełnionymi przez siebie rolami społecznymi, które Walter R. Gove określił jako „role opiekuńczo-wychowawcze”, a których cechą charakterystyczną są słabo sprecyzowane obowiązki. Ich przeciwieństwo stanowią pełnione głównie przez mężczyzn role o precyzyjnie określonych obowiązkach. W naturze roli żony, matki i gospodyni domowej jest nieustanna gotowość do świadczenia usług względem innych w dowolnym czasie oraz w każdych warunkach. Z kolei mężczyzna, kiedy jest niezdrowy, ma możliwość nie pójść do pracy i „spokojnie” chorować w domu. Kobieta tymczasem, jeśli zachoruje, pozostaje zwykle w swoim miejscu pracy, jakim jest dom, i silnie odczuwa spoczywające na niej, pomimo choroby, zobowiązanie do dalszego realizowania powinności nałożonych na nią przez role społeczne. Konsekwencją tego jest spostrzeganie przez kobiety żądań innych jako nadmiernie utrudniających im wypoczynek oraz uniemożliwiających pełną realizację osobistych zainteresowań. Biorąc pod uwagę większy wkład kobiet w realizację prac domowych i opiekuńczych, można przypuszczać, że małżeństwo nie stanowi dla kobiet takiego źródła szczęścia, jakie stanowi dla mężczyzn. Jednak na podstawie badań stwierdzono, że różnica pod względem doświadczenia szczęścia pomiędzy osobami pozostającymi w związkach małżeńskich oraz osobami stanu wolnego w populacji amerykańskiej jest nieznacznie większa w grupie mężczyzn niż wśród kobiet (GOVE, STYLE, HUGHES 1990). Dane te wskazują na fakt, iż mimo że nieudane małżeństwo może być bardziej dotkliwie przeżywane przez kobietę niż przez mniej wrażliwego emocjonalnie mężczyznę, to jednak okazuje się, że kobiety samotne wcale nie są szczęśliwsze od zamężnych. W całym zachodnim świecie zarówno kobiety, jak i mężczyźni, którzy pozostają w związku małżeńskim, częściej deklarują, że są szczęśliwi w porównaniu z osobami (zarówno kobietami, jak i mężczyznami), które nigdy nie zawarły małżeństwa, rozwiodły się bądź żyją w separacji (MYERS 2004). Potwierdzeniem tego są badania przeprowadzone przez Narodowy Ośrodek Badania Opinii na grupie 35 tys. Amerykanów, z których wiadomo, że 40%

osób zameężnych i żonatych uznało się za „bardzo szczęśliwych”, podczas gdy spośród osób stanu wolnego, rozwiedzionych bądź będących w separacji oraz owdowiałych tylko 24% było tego samego zdania (SELIGMAN 2005).

W związku z przytoczonymi doniesieniami empirycznymi można powiedzieć, że różnice płciowe w odczuwaniu szczęścia są niewielkie, jednak kobiety doświadczają więcej negatywnych odczuć oraz przeżywają stany emocjonalne o większej intensywności. Młode kobiety oraz starsi mężczyźni są szczęśliwsi, samotni mężczyźni zaś stanowią najmniej szczęśliwą grupę ludzi. Nie odnotowuje się wielkich różnic pod względem zadowolenia z poszczególnych dziedzin życia, chociaż większa liczba mężczyzn jest bardzo zadowolona z małżeństwa, natomiast kobiety tworzą lepsze układy towarzyskie. Ważne źródło zadowolenia lub niezadowolenia dla mężczyzn stanowi praca wraz z jej różnymi aspektami. Mężczyźni angażują się również w ciekawsze i bardziej aktywne rozrywki oraz są bardziej zadowoleni z siebie. Kobiety znacznie częściej cierpią na depresję, niepokój i inne objawy stresu, co jednak może wynikać z faktu, iż szybciej i łatwiej stwierdzają one, że są chore lub mają problemy natury emocjonalnej. Powodem takich napięć jest konflikt pomiędzy domem i pracą, jak również stres związany z pełnionymi rolami społecznymi. Warto dodać w podsumowaniu, że różnice te według nowszych badań są mniejsze (ARGYLE 2004b).

3.2.3. Zdrowie a poczucie szczęścia

Nie ulega wątpliwości, że zdrowie jest istotnym obiektywnym aspektem ogólnego dobrego samopoczucia większości ludzi. Powszechnie uważa się, że zdrowie ściśle wiąże się z poczuciem szczęścia oraz że stanowi jedną z głównych przyczyn szczęścia (ARGYLE 2004b). Przeprowadzono liczne badania dotyczące tej zależności, a związek pomiędzy zdrowiem fizycznym i doświadczanym przez jednostki szczęściem należy do jednego z najlepiej udokumentowanych badaniami empirycznymi (CZAPIŃSKI 1994). Wyniki sondażu przeprowadzonego przez MORI w roku 1981, a następnie w latach 1991 oraz 1997 wskazują, że dla większości ludzi podstawowym czynnikiem, który warunkuje subiektywne poczucie szczęścia, jest właśnie stan zdrowia (HOGGARD 2006). Również analiza korelacji zdrowia i poczucia szczęścia wykazała istnienie średniej równej 0,32. Korelacja ta była wyższa dla kobiet i znacznie wyższa, kiedy brano pod uwagę subiektywne oceny zdrowia (OKUN I IN. 1984). Stwierdzono również, że doświadczanie chronicznego toksycznego stresu, tzw. dystresu związanego z negatywnymi uczuciami (w odróżnieniu od stresu pozytywnego, tzw. eustresu będącego

nieodłącznym elementem życia ludzkiego), przyczynia się do wielu chorób i pogarsza funkcjonowanie człowieka. To właśnie stres toksyczny będący przyczyną problemów fizjologicznych i psychologicznych prowadzi do przedwczesnej śmierci organizmu (HALLOWELL 2007).

Badacze zajmujący się tą tematyką są zgodni co do faktu, że zdrowie wpływa na poczucie szczęścia i zadowolenia szczególnie silnie u osób starszych. Związek pomiędzy zadowoleniem z życia oraz zdrowiem utrzymuje się nawet wówczas, gdy inne zmienne (np. dochody, status społeczny) są stałe (EDWARDS, KLEMMACK 1973, za: ARGYLE 2004b). Z kolei kiedy zdrowie jest stałą niezmienną, wtedy inne zmienne stają się mniej ważne (BULL, AUCOIN 1975). Widać tutaj dosyć wyraźną sieć przyczynowo-skutkową: więzy społeczne, praca, czas wolny itp. wpływają na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, a zdrowie z kolei wpływa na doświadczanie szczęścia bądź też jego brak (ARGYLE 2004b).

Na podstawie badań przeprowadzonych przez J. Czapińskiego okazało się, że zadowolenie ze stanu własnego zdrowia jest jednym z lepszych predyktorów dla większości miar szczęścia stosowanych w programie „Cebula”. Stwierdzono, że osoby, które są bardziej zadowolone ze stanu własnego zdrowia, oceniają swoje życie jako bardziej szczęśliwe i radosne, przejawiają w mniejszym stopniu skłonności samobójcze, mają wyższą samoocenę, przeciętnie lepszy nastrój oraz silniejsze pragnienie życia, czują się też w mniejszym stopniu beznadziejnie, rzadziej myślą o tym, co się z nimi stanie po śmierci, doświadczają mniej przykrych emocji i generalnie ich bilans przeżyć emocjonalnych jest bardziej pozytywny, doświadczają więcej przyjemnych emocji oraz ogólnie mają więcej przeżyć emocjonalnych, są też większymi optymistami w porównaniu z osobami narzekającymi na swoje zdrowie. Wszystkie te zależności są istotne, kiedy wyłączony jest wpływ wieku i płci respondentów (CZAPIŃSKI 1994).

Należy tutaj zwrócić uwagę na fakt, że subiektywna ocena własnego zdrowia jest lepszym predyktorem postawy wobec życia niż ocena dokonana przez innych ludzi, a nawet niż diagnoza medyczna (CZAPIŃSKI 1994). Oznacza to, iż nie tyle obiektywny stan zdrowia, ile subiektywne, choćby nawet złudne, przekonania na ten temat wiążą się z poczuciem szczęścia. Badania polegające na zestawieniu wskaźników śmiertelności wśród osób starszych z dokonanymi 8 lat wcześniej dwoma pomiarami stanu ich zdrowia – jednym była ocena subiektywna, drugim zaś diagnoza lekarska – pokazały, że ocena subiektywna pozwala trafniej przewidzieć termin zgonu niż obiektywna diagnoza medyczna (MOSSEY, SAPIRO 1982). Nasuwają się tutaj dwie możliwości: albo pacjent zna lepiej od lekarza stan własnego zdrowia, albo też przeświadczenia pacjenta, nawet jeśli są one złudne, mają realny wpływ na jego zdrowie i są czymś w rodzaju samospełniającej się przepowiedni: „czuję się chory, będę więc chory”. Aby orzec o tym, czy to

stan zdrowia wpływa na zadowolenie z życia, czy też poczucie szczęścia zabarwia subiektywne oceny stanu zdrowia, należałoby rozstrzygnąć przedstawione uprzednio hipotezy (CZAPIŃSKI 1994).

Biorąc pod uwagę wpływ zdrowia na szczęście jednostki, możemy zauważyć, że dokonuje się on przez obniżanie się samooceny wraz z pogłębianiem się procesu chorobowego, czy też przez spadek doznawanych przyjemności i wzrost przykrości na skutek utrudnień w aktywności życiowej, spowodowanych osłabieniem organizmu, upośledzeniem jego funkcji lub dotkliwym bólem związanym z chorobą. Solem i Hendrickson dowiedli też, że w parze ze stanem zdrowia idzie aktywność życiowa i że po usunięciu wpływu tej zmiennej zanika związek pomiędzy stanem zdrowia i szczęściem. W związku z tym faktem osoby chore mogą być w równym stopniu szczęśliwe, jak osoby zdrowe, pod warunkiem, że pozostaną aktywne (CZAPIŃSKI 1994). Zależność odwrotna – stanu zdrowia od poczucia szczęścia – również została udowodniona przez badaczy zajmujących się tą tematyką. Emocje związane ze stanem przygnębienia, poczucia beznadziejności i bezsensu życia osłabiają system immunologiczny (LOCKE 1982, za: CZAPIŃSKI 1994), zmieniają poziom hormonów w organizmie (SELYE 1978), modyfikują styl życia i nawyki w kierunku zwiększającym ryzyko wystąpienia choroby (np. używanie alkoholu, nikotyny, nieregularne i niezdrowe odżywianie się, zażywanie środków narkotycznych czy dopinających).

Mówiąc o mechanizmach biologicznych biorących udział w poczuciu szczęścia i doświadczaniu pozytywnych stanów emocjonalnych niewątpliwie związanych ze szczęściem, należy wspomnieć o ośrodkach przyjemności w mózgu, wyspecjalizowanych obwodach w lewym płacie czołowym (które prawdopodobnie biorą udział w powstawaniu pozytywnych przeżyć emocjonalnych) oraz o endorfinach i innych naturalnie wytwarzanych w organizmie opioidach (AVERILL, MORE 2005). Endorfiny są związkami chemicznymi o budowie zbliżonej do heroiny, które powodują wystąpienie uczucia spokoju, przywiązania, przyjaźni i harmonii (ZDROJEWICZ, DUBIŃSKI, DUBIŃSKA 2005), czyli pozytywnych stanów emocjonalnych, które towarzyszą poczuciu szczęścia. System wydzielania endorfin stanowi – jak się wydaje – element systemu nagród oraz oddziałuje na zachowania altruistyczne. Wydzielanie endorfin następuje wówczas, gdy zachowanie człowieka jest zgodne z regułami postępowania, które są zakodowane w jego pamięci. Zatem można powiedzieć, że wydzielanie endorfin przyczynia się do wzmocnienia pozytywnego, czyli nagrody za podjęte działania (STEUDEN 2008). Endorfiny, których poziom regulowany jest przez geny, są – podobnie jak serotonina czy dopamina – neuroprzebieżnikami wywołującymi i utrwalającymi uczucie szczęścia i radości, a tym samym odpowiadają za dobre samopoczucie (HOGGARD 2006).

Podejmując próbę udzielenia odpowiedzi na pytanie o to, czy dobre zdrowie warunkuje szczęście jednostki, czy też osoby szczęśliwe cieszą się lepszym zdrowiem, badacze doszli do wniosku, iż zależności te są dwustronne i nie sposób definitywnie rozstrzygnąć tej kwestii. Psychologowie udowodnili, że osoby szczęśliwsze są bardziej odporne na choroby i szybciej wracają do zdrowia, kiedy już zachorują, niż jednostki mniej szczęśliwe. Również w odniesieniu do innych aspektów naszego życia (takich jak pieniądze, status społeczny, sukcesy i porażki zawodowe czy nawet ożenek) uważa się, że szczęście jest raczej ich przyczyną niż skutkiem.

Coraz powszechniej akceptowany jest pogląd, że dobrostan psychiczny stanowi pewną trwałą cechę indywidualną i poczucie szczęścia nie tyle zależy od określonych zewnętrznych okoliczności, ile raczej wpływa na te okoliczności.

3.2.4. Status społeczno-ekonomiczny a poziom odczuwanego szczęścia

Potocznie sądzi się, że bogaty jest szczęśliwszy od człowieka biednego, ponieważ może cieszyć się z bogactwa, jakie posiada, oraz z tego wszystkiego, co za pieniądze zdobyć może. Czy bogacze rzeczywiście są szczęśliwsi? Warto przyjrzeć się temu zagadnieniu oraz rozpatrzeć szczegółowo różne aspekty dobrobytu, zwłaszcza że kwestia zależności szczęścia i bogactwa rodzi wiele wątpliwości i nie jest do końca jednoznaczna.

Na początku należy wyjaśnić, co oznacza termin „status społeczny” czy „status społeczno-ekonomiczny” albo też preferowany przez badaczy brytyjskich termin „klasa społeczna” (w badaniach amerykańskich obserwowano osobno wpływ dochodów, wykształcenia i zawodu, natomiast w badaniach brytyjskich koncentrowano się przede wszystkim na wpływie przynależności klasowej, która jest wysoko skorelowana z dochodami, ale głównie zależy od wykonywanego zawodu). W niniejszej pracy pod pojęciem „status społeczno-ekonomiczny” będzie rozumiana kategoria charakteryzująca się trzema wskaźnikami, takimi jak: wysokość dochodów, prestiż zawodowy i wykształcenie.

Liczne badania empiryczne zebrane w różnych krajach i w różnych okresach zaprzeczają powiedzeniu, jakoby pieniądze nie dawały szczęścia. Okazuje się bowiem, że ludzie o niższym statusie społeczno-ekonomicznym czują się w mniejszym stopniu szczęśliwi niż osoby należące do wyższych warstw społecznych (VEENHOVEN 1984). Stwierdzono, że ludzie zamożni są zazwyczaj bardziej szczęśliwi niż biedni, mieszkańcy bogatych

państw są bardziej zadowoleni z życia w porównaniu z obywatelami uboższych krajów, a osoby, które wygrały duże sumy pieniędzy w grach losowych, czują się szczęśliwsze niż inne (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Wiadomo jednak, że zależność ta nie jest zbyt silna, a dodatkowemu osłabieniu ulega, kiedy poddane kontroli zostają jeszcze inne czynniki, np. wiek, płeć czy zdrowie lub styl życia. Należy zwrócić uwagę na to, że to właśnie status wpływa w sposób pośredni poprzez te inne czynniki na odczuwane przez jednostkę szczęście. Bo czyż nie jest tak, że osoby z wyższą pozycją społeczną (czyli z wyższymi dochodami i wykształceniem oraz mniej szkodliwą fizycznie pracą) mają lepsze warunki do dbania o swoje zdrowie, prowadzą bardziej higieniczny i interesujący tryb życia, i tą drogą podtrzymują zadowolenie z życia (CZAPIŃSKI 1994)?

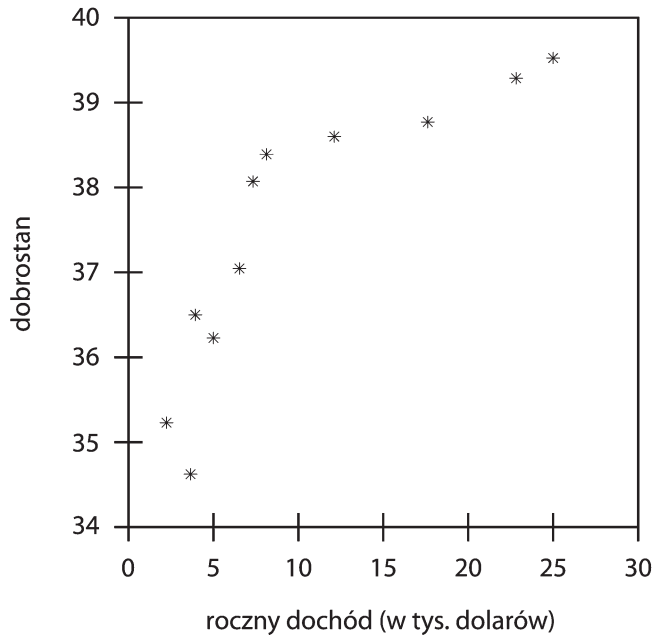
Warto wrócić jeszcze do potocznego sądu, zgodnie z którym bogaty jest szczęśliwszy od biednego, i zastanowić się, czy przypadkiem nie jest odwrotnie, tzn. czy ludzie szczęśliwi odnoszą częściej sukcesy w sferze ekonomiczno-społecznej? Obserwując ludzi i ich zachowania, łatwo można dostrzec, iż właśnie ludzie pozytywnie nastawieni do życia charakteryzują się większą pewnością siebie, przebojowością, wyższą samooceną, większym wigorem, czyli atutami niewątpliwie ułatwiającymi wspinaczkę po szczeblach drabiny społecznej, dzięki którym znajdują lepszą pracę oraz zdobywają większe bogactwo. Na dowód tej tezy można przytoczyć opisaną przez Tatarkiewicza anegdotę o młodym człowieku ubiegającym się u Talleyranda o posadę w służbie dyplomatycznej. Gdy po otrzymaniu obietnicy objęcia owego stanowiska młodzieniec ów zaczął wyrażać swoją wdzięczność ministrowi Napoleona, mówiąc, że cieszy się tym bardziej z okazanej mu życzliwości, gdyż do tej pory stale mu się nie powodziło i był człowiekiem nieszczęśliwym, Talleyrand przerwał mu słowami: „W takim razie cofam obietnicę, nie mam stanowiska dla nieszczęśliwych” (TATARKIEWICZ 1965, s. 235). Wiadomo powszechnie, że ludzie unikają osób smutnych, depresyjnych, nieustannie niezadowolonych, którzy zanudzają otoczenie opowieściami o swych problemach i bolączkach, a to niewątpliwie znacznie utrudnia nieszczęśliwym z przyrodzenia awans społeczny i idący za nim awans ekonomiczny (CZAPIŃSKI 1994).

Dzięki badaniom przeprowadzonym w Polsce przez J. Czapińskiego okazało się, że pieniądze w ogóle nie dają szczęścia, za to szczęście daje pieniądze, lecz tylko mężczyznom i osobom stosunkowo zamożnym. Fakt, że komuś wzrastają zarobki, nie czyni go w najmniejszym stopniu bardziej szczęśliwym, ale szczęśliwsi mogą liczyć na większy wzrost zarobków w przyszłości. Taki sam wynik uzyskały dwie ekonomistki amerykańskie, Carol Graham i Maria Fitzpatrick, które prowadziły badania w Rosji. Na podstawie tych badań możemy wysunąć wielce prawdopodobną tezę, że szczęście jest raczej przyczyną niż skutkiem bogactwa (CZAPIŃSKI 2003).

Znaczna część dotychczas przeprowadzonych badań poświęcona jest jednak wpływowi statusu społecznego na poziom zadowolenia z życia, dlatego też niniejsza praca wymaga przedstawienia i omówienia uzyskanych w tych badaniach rezultatów. Oczywiście absurdem wydaje się twierdzenie, że każdy wzrost wykształcenia lub dochodów pociąga za sobą proporcjonalny wzrost poczucia szczęścia. Nie wydaje się bowiem zasadne założenie, iż doktorzy habilitowani są o dwa stopnie naukowe, czy o 10 lat edukacji bardziej szczęśliwi od magistrów, a każde podwojenie dochodów podwaja radość życia (CZAPIŃSKI 1994). W 1985 roku E. Diener, Robert A. Emmons i Jeff Horwitz dokonali porównania dobrostanu psychicznego 49 spośród 400 najbogatszych Amerykanów z grupą średnio zamożnych obywateli Stanów Zjednoczonych. Badania te pokazały, że mimo iż grupy te różniły się pod względem dochodów finansowych około stukrotnie, to w zakresie poczucia szczęścia bogaci nieznacznie tylko przewyższali średnio zamożnych, a na wymiarze emocji pozytywnych nie stwierdzono żadnych różnic pomiędzy tymi grupami. Ponadto aż 37% z grupy najbogatszych Amerykanów czuło się mniej szczęśliwymi od przeciętnej osoby z grupy średnio zamożnych obywateli USA. Żaden z badanych respondentów nie uważał, że pieniądze były głównym źródłem szczęścia, chociaż 84% bogaczy i tylko 39% osób z grupy średnio zamożnej przyznało, że posiadanie pieniędzy ma swoje zalety. Na podstawie tych badań, potwierdzonych również badaniami międzynarodowymi na poziomie makrospołecznym można powiedzieć, że po przekroczeniu pewnego poziomu zasobów materialnych, w pełni pozwalającego zaspokoić podstawowe potrzeby człowieka, dalszy wzrost zamożności nie daje proporcjonalnego przyrostu zadowolenia z życia (CZAPIŃSKI 1994).

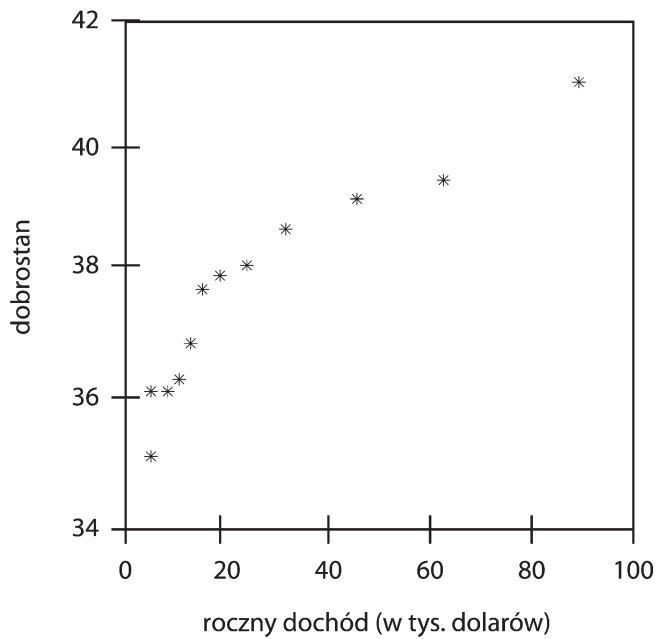
Z przeprowadzonych sondaży Eurobarometru wiadomo, iż 86% badanych z najwyższymi dochodami było zadowolonych lub bardzo zadowolonych, w porównaniu z 72% respondentów o najniższych dochodach. Korelacja między dochodem i miarami szczęścia zwykle niska jest w badaniach amerykańskich (0,17), co można wytłumaczyć faktem, że wielu Amerykanów żyje powyżej poziomu, na którym dochód wywiera jeszcze wpływ na stopień odczuwanego szczęścia. Diener i jego współpracownicy opisali wywiady z respondentami przeprowadzone w latach 1971–1975 oraz 1981–1984 (DIENER I IN. 1973, 1993, za: ARGYLE 2004a), których wyniki przedstawiono na rysunkach 3 i 4. Rezultaty badań pozwoliły na stwierdzenie zależności krzywoliniowej pomiędzy badanymi zmiennymi, przy czym związek ten jest zdecydowanie silniejszy w dolnej części skali dochodów.

Ponadto DIENER, HORWITZ i EMMONS (1985) stwierdzili, że 49 osób zarabiających ponad 10 mln dol. rocznie, było szczęśliwych przez 77% czasu, podczas gdy w grupie porównawczej respondenci deklarowali „bycie szczęśliwymi” przez 62% czasu. Powstaje tutaj problem „szczęśliwych bie-



Rys. 3. Dochód a dobrostan w Stanach Zjednoczonych w latach 1971–1975

Źródło: DIENER i IN. 1973, za: ARGYLE 2004a, s. 173



Rys. 4. Dochód a dobrostan w Stanach Zjednoczonych w latach 1981–1984

Źródło: DIENER i IN. 1993, za: ARGYLE 2004a, s. 174

daków”, którzy ze swojego losu są zdecydowanie zadowoleni. Prawdopodobną interpretacją tego zjawiska może być doświadczenie przez tę grupę ludzi stan adaptacji oraz wyuczonej bezradności, będący konsekwencją długotrwałego i powtarzającego się doświadczenia, że „nic nie można na to poradzić”.

Mówiąc o statusie społeczno-ekonomicznym, warto zwrócić uwagę na związek prestiżu zawodowego z dobrostanem psychicznym. Na podstawie analizy kilkudziesięciu badań dokonanej przez Marilyn J. Haring, Williama A. Stocka i Morrisa A. Okuna wynika, że generalnie dochód ma większy wpływ na subiektywny dobrostan niż prestiż zawodowy (HARING, STOCK, OKUN 1984, za: CZAPIŃSKI 1994). W znacznej części badań przeprowadzonych w różnych krajach udowodniono, że ludzie bogaci są szczęśliwsi od ludzi ubogich. W kilku badaniach jednak nie uzyskano istotnego związku między dochodami a poczuciem szczęścia albo związek taki okazywał się nieistotny, kiedy wyeliminowano wpływ innych czynników. Różnice owe wynikać mogą z odmienności miar stosowanych do pomiaru dobrostanu psychicznego oraz różnic między badanymi populacjami, co w znacznym stopniu utrudnia porównywanie owych badań. Ponadto wyznaczniki statusu społecznego mogą mieć zróżnicowany wpływ na poszczególne wymiary szczęścia (CZAPIŃSKI 1994). Należy jednak podkreślić, że dostatek państwa wpływa na poziom dobrostanu obywateli, choć tylko do osiągnięcia pewnego poziomu zamożności, natomiast po jego przekroczeniu związek pomiędzy szczęściem a dalszym bogaceniem się słabnie (MYERS 2007).

Warto również pamiętać, że istnieją istotne różnice pod względem średniego poziomu szczęścia pomiędzy różnymi narodami. Okazuje się, że ludzie są bardziej szczęśliwi w krajach bogatych niż w biednych, a co ciekawe, król Bhutanu jako jedyny mierzy wskaźnik szczęścia jako główny dowód rozwoju kraju (a nie jak powszechnie PKB). Potwierdzają to wyniki badań (przedstawione w tabeli 2) zrealizowanych w latach 2006–2007 przez Instytut Gallupa (GALLUP WORLD SURVEY 2006, za: DIENER, BISWAS-DIENER 2010, s. 146). Podczas tych badań ankietery przeprowadzili wywiady z ponad 1 tys. osób z każdego spośród 130 państw uczestniczących w tym przedsięwzięciu, na reprezentatywnych dla każdego kraju próbach badawczych. Zadaniem badanych było określenie swojej aktualnej pozycji na drabinie zadowolenia Cantrila, na której najwyższy oraz najniższy szczebel odpowiadają najlepszej i najgorszej sytuacji życiowej, jaką można sobie wyobrazić. Na podstawie uzyskanych rezultatów stwierdzono, że państwa, których mieszkańcy zadeklarowali, iż aktualnie znajdują się na jednym z górnych szczebli drabiny Cantrila, to kraje rozwinięte pod względem gospodarczym, demokratyczne, przestrzegające praw człowieka oraz zasady równości płci. Z kolei państwa, których mieszkańcy charakteryzują się najniższym poziomem zadowolenia z życia, są zazwyczaj bardzo biedne,

z niestabilną sytuacją polityczną, sytuacjami konfliktowymi, do których dochodzi zarówno wewnątrz kraju, jak i poza granicami – z państwami sąsiadującymi. Należy podkreślić, że różnice pomiędzy państwami, które w tym badaniu uzyskały wyniki najwyższe oraz najniższe w zakresie zadowolenia, są znaczne, a nie tylko statystycznie istotne, co świadczy o tym, że warunki społeczne mają ogromne znaczenie dla poczucia szczęścia (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Tabela 2. Zadowolenie z życia – drabina życia Cantrila (0–10)

Najwyższe wyniki		Najniższe wyniki	
stopień zadowolenia	kraj	stopień zadowolenia	kraj
8,0	Dania	3,2	Togo
7,6	Finlandia	3,4	Czad
7,6	Holandia	3,5	Benin
7,5	Norwegia	3,6	Gruzja
7,5	Szwajcaria	3,6	Kambodża
7,4	Nowa Zelandia	3,8	Zimbabwe
7,4	Australia	3,8	Haiti
7,4	Kanada	3,8	Niger
7,4	Belgia	3,8	Burkina Faso
7,4	Szwecja	3,8	Etiopia

Źródło: DIENER, BISWAS-DIENER 2010, s. 146

Omawiając zagadnienie powiązania statusu społeczno-ekonomicznego z doświadczanym szczęściem, niewątpliwie należy przypatrzeć się różnicom pomiędzy kobietami i mężczyznami w tym zakresie. Reanaliza danych zebranych w badaniach obejmujących reprezentatywną próbę ponad 14 tys. Amerykanów dokonana przez Ronalda C. Kesslera wykazała, że różne czynniki statusu mają znacznie mniejszy wpływ na poziom dystresu u czynnych zawodowo mężczyzn niż u kobiet (zarówno pracujących, jak i niepracujących zawodowo). Dla mężczyzn najistotniejszym czynnikiem wpływającym na poziom dystresu okazały się dochody, następnie wykształcenie i prestiż zawodowy. Natomiast u pracujących zawodowo kobiet (zarówno zamężnych, jak i niezamężnych) predyktorem bardzo istotnym okazało się wykształcenie. Do takich samych wniosków doszli również inni badacze, np. Lynda W. WARREN i Lyla McEACHREN (1983). Wyjaśnieniem częściowym tego faktu może być teza, że wykształcenie wiąże się z prestiżem pracy męża, a im wyższy prestiż pracy męża, tym niższy poziom dystresu żony. Jednak należy zwrócić tutaj uwagę, że nie wyjaśnia to w pełni roli wykształcenia, dotyczy bowiem wyłącznie kobiet zamężnych, a wykształcenie okazuje się równie ważnym predyktorem poczucia szczęścia także w grupie kobiet niezamężnych. Innym wytłumaczeniem tej zależności

może być fakt, że wykształcenie wiąże się z dostępnymi człowiekowi sposobami zwalczania stresu życiowego, warunkując tym samym poziom dobrostanu. Z kolei badania przeprowadzone przez Grace K. BARUCH i Rosalind C. BARNETT (1986) nie potwierdziły występowania u kobiet zależności pomiędzy wykształceniem a poczuciem szczęścia, choć pokazały, że znaczące dla zadowolenia z życia są dochody rodziny (CZAPIŃSKI 1994).

Rozważając temat powiązań dobrostanu psychicznego ze statusem społeczno-ekonomicznym kobiet i mężczyzn, Kessler zauważył, że o ile wysoki prestiż zawodowy męża wpływa korzystnie na samopoczucie żony, o tyle wysoki prestiż zawodowy żony pogłębia nieznacznie dyskomfort psychiczny u męża. Być może wynika to z bardziej rywalizacyjnego w zakresie kariery zawodowej nastawienia mężczyzn wobec kobiet niż kobiet wobec mężczyzn. Wyjaśnienie takie budzi jednak sprzeciw współczesnych ruchów feministycznych, które przyczyn tego zjawiska upatrują w występującym często u kobiet konflikcie ról społecznych. Praca zawodowa kobiet kłóci się prawdopodobnie w większym stopniu z rolą żony, matki i gospodyni domowej niż praca zawodowa mężczyzn z ich rolami pełnionymi w rodzinie, a oczywiste jest, że im wyższy prestiż zawodowy, tym prawdopodobnie większe zaangażowanie w pracę kosztem innych ról społecznych, czego konsekwencją jest większe niezadowolenie partnera (CZAPIŃSKI 1994).

Empirycznie udowodniono również, że podjęcie przez kobietę pracy zawodowej poza domem zmniejsza jej wrażliwość na kłopoty małżeńskie, lecz nie osłabia ani nie obniża wrażliwości na problemy związane z wychowywaniem dzieci. Czytelny jest więc nasuwający się tu wniosek, iż praca zawodowa czyni kobiety bardziej szczęśliwymi w sytuacji, kiedy dzielą one swoje obowiązki domowe z mężami (KESSLER, McRAE 1982; WARR, PERRY 1982, za: CZAPIŃSKI 1994). Rozważając problem poczucia szczęścia u kobiet, zastanawiano się nad tym, kiedy, w jakich warunkach oraz dla czego podejmowanie pracy zawodowej przez kobiety podnosi ich zadowolenie z życia. Stwierdzono, że po wyłączeniu wpływu innych czynników znika także związek pracy zawodowej kobiet z ich zadowoleniem z życia, istotny pozostaje jedynie związek pozytywny z poczuciem własnej wartości (BARUCH, BARNETT 1986). W innych badaniach wykazano, że podjęcie pracy zawodowej powoduje wzrost poczucia szczęścia u kobiet z niższych klas społecznych, ale nie u kobiet należących do klasy średniej (WARR, PERRY 1982). Na podstawie przeprowadzonych badań wydaje się, że praca zawodowa kobiet może osłabiać ich przewrażliwienie na konflikty małżeńskie, dostarczać interesujących doświadczeń życiowych czy też po prostu zwiększać dochody, wskutek czego samopoczucie kobiet poprawia się.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że status społeczny i związane z nim dostępne człowiekowi zasoby służące radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi pełnią funkcję bufora zabezpieczającego przed psycho-

fizjologicznymi skutkami stresu. Badacze udowodnili, jak bardzo odmienny jest wpływ stresu życiowego, wsparcia społecznego i poczucia osobistej kontroli biegu zdarzeń na psychiczny dobrostan kobiet tuż po urodzeniu dziecka, w zależności od klasy społecznej, jaką reprezentują. Stwierdzono, że w warunkach niewielkiego natężenia stresu nie zachodziły znaczące różnice pod względem poczucia szczęścia u kobiet należących do różnych klas społecznych. Jednak wraz ze wzrostem liczby doświadczeń stresowych różnice te stawały się coraz większe, zwłaszcza z powodu gwałtownego obniżania się dobrostanu psychicznego kobiet z najniższej klasy społecznej. Należy dodać, że w ramach wszystkich klas podatność na stres była zależna w stopniu istotnym od wielkości wsparcia społecznego oraz poczucia osobistego wpływu na bieg spraw; ten ostatni czynnik miał większe znaczenie w grupie kobiet należących do niższych warstw społecznych (TURNER, NOH 1982, za: CZAPIŃSKI 1994).

Reasumując, można powiedzieć, że czynniki wyznaczające pozycję jednostki w strukturze społecznej, zwłaszcza zaś dochody u mężczyzn oraz poziom wykształcenia u kobiet, pozostają w istotnym, choć niezbyt wysokim związku z różnymi aspektami poczucia szczęścia (CZAPIŃSKI 1994).

Osoby posiadające wysokie dochody są bardziej z nich zadowolone, podobnie jak ze standardu życia, w porównaniu z osobami o niskich dochodach, choć niektórzy badacze korelację pomiędzy dochodami a szczęściem uważają za niezbyt silną. DIENER, HORWITZ i EMMONS (1985) udowodnili, że osoby bardzo zamożne nie są dużo szczęśliwsze od innych, a korelacja między posiadanym bogactwem a poczuciem szczęścia jest dosyć słaba ($r = 0,12$) (DIENER i IN. 1993). Jeśli więc pieniądze nie przynoszą szczęścia lub przynoszą je w bardzo niskim stopniu (dużo niższym na przykład niż kontakty towarzyskie), to zastanawiające jest, co sprawia, że ludzie cieszą się z wysokich dochodów.

Szukając odpowiedzi na to pytanie, zwrócono uwagę na bardzo interesujące prawidłowości sugerujące, że status społeczno-ekonomiczny ma wpływ na postawę wobec życia głównie za pośrednictwem procesów porównań społecznych (DIENER, LUCAS, OISHI 2004). W prowadzonych przez Waltera G. Runcimana badaniach odkryto, że pracownicy fizyczni, których dochody plasują się powyżej średniej, są bardziej zadowoleni ze swoich zarobków niż pracownicy umysłowi uzyskujący to samo wynagrodzenie. Fakt ten można wyjaśnić tym, że porównują oni swoje dochody z innymi pracownikami fizycznymi, nie zaś z lepiej opłacaną grupą pracowników umysłowych. Następne badania pokazały, że zadowolenie z zarobków, domu, a także innych dziedzin w większym stopniu zależne jest od czynionych porównań z tym, co posiadają inni, oraz od porównania z własną przeszłością, w mniejszym natomiast od otrzymywanej kwoty (ARGYLE 2004b). Co więcej, na podstawie przeprowadzonych rozmów z najbogatszy-

mi Amerykanami, którzy znaleźli się na liście „Forbes 400”, stwierdzono, że są oni tylko trochę szczęśliwsi niż ludzie w ogóle. Najprawdopodobniej taki stan rzeczy jest konsekwencją porównań z innymi „bogaczami” i świadczy o tym, że również osoby bogate zazdroszczą majątku czy prestiżu innym dobrze sytuowanym, zatem duże sumy pieniędzy nie są gwarantem pełnego szczęścia (HOGGARD 2006).

Okazało się również, że różnice w wysokości dochodu narodowego pomiędzy różnymi krajami (zwłaszcza między krajami, których dochód nie jest rażąco niski) w mniejszym stopniu wpływają na zadowolenie z życia obywateli niż różnice ekonomiczne pomiędzy poszczególnymi grupami społecznymi w obrębie tego samego kraju. Mieszkańcy wielu krajów słabiej rozwiniętych gospodarczo nie są przeciętnie w mniejszym stopniu szczęśliwi od mieszkańców niektórych krajów wysoko rozwiniętych, natomiast w każdym z 30 uwzględnionych w badaniach społeczeństw ludzie bogatsi są nieco bardziej szczęśliwi w porównaniu z jego uboższymi przedstawicielami. David Morawetz udowodnił, że w społeczeństwach, w których dochody są bardzo zróżnicowane, ludność jest mniej szczęśliwa niż ludność bardziej egalitarnych społeczeństw (MORAWETZ 1977, za: CZAPIŃSKI 1994).

Analizując związek pomiędzy wzrostem ekonomicznym a szczęściem, można posłużyć się przykładem Stanów Zjednoczonych, w których przez ostatnie cztery dekady podwoił się dochód na osobę, a gwałtowny rozwój gospodarczy sprawił, że Amerykanie posiadają dzisiaj dwa razy więcej samochodów, częściej korzystają z dobrodziejstw technicznych i jadają w lokalach dwukrotnie częściej. Zakładając, że wzrost zamożności pociąga za sobą wyższy poziom szczęścia, wśród obywateli Stanów Zjednoczonych powinien być nastąpić proporcjonalny do bogactwa wzrost dobrostanu psychicznego. Wiadomo jednak, że w trzydziestoleciu poprzedzającym koniec recesji w drugiej połowie lat 90. XX wieku wzrostowi poziomowi zamożności towarzyszył gwałtownie spadający poziom dobrostanu (wzrost liczby rozwodów, samobójstw, przestępstw z użyciem przemocy, liczby więźniów). To współwystępowanie rosnącego dobrobytu ekonomicznego i obniżającego się dobrostanu społecznego David G. Myers nazwał Amerykańskim Paradoxem (MYERS 2007).

Przytoczone dane dowodzą, że najprawdopodobniej dla poczucia szczęścia istotne znaczenie ma nie tyle bezwzględny poziom dobrobytu i prestiżu społecznego, ile spostrzegane przez jednostkę różnice pomiędzy aktualną sytuacją własną a sytuacją innych ludzi oraz własną sytuacją z przeszłości, czyli rozbieżność między tym, co człowiek sądzi, że mu się należy, a tym, co rzeczywiście posiada. W związku z tym, że człowiek ma większą skłonność do porównywania swojej sytuacji z sytuacją innych ludzi w obrębie własnego społeczeństwa niż poza nim, zróżnicowanie w ramach

jednego kraju silniej się odbija na zadowoleniu z życia niż zróżnicowanie pomiędzy odrębnymi krajami.

Mamy tutaj do czynienia z efektem poczucia względnego upośledzenia społecznego, który wynika z porównań społecznych. Jego ilustracją może być przedstawiony już paradoksalny trend obniżania się poczucia szczęścia w grupach z wyższymi dochodami w miarę wzrostu gospodarczego w Stanach Zjednoczonych. Prawdopodobnie aspiracje tych grup społecznych rosły szybciej niż ich realne dochody, podczas gdy wśród najuboższych warstw społecznych tempo wzrostu aspiracji nie przewyższało tempa wzrostu dochodów.

Należy jednak podkreślić, że poczucie względnego upośledzenia społecznego nie musi przyczyniać się do poczucia nieszczęścia, apatii czy ślepego buntu. Może ono bowiem sprzyjać mobilizacji psychicznej i podejmowaniu konstruktywnej rywalizacji z osobami o wyższej pozycji społecznej. Decydujący wpływ na to, który z tych dwóch przeciwstawnych mechanizmów wystąpi, ma niewątpliwie to, jak człowiek spostrzega własne możliwości zmiany swojej pozycji, w stosunku do pozycji innych ludzi (CZAPIŃSKI 1994).

Nasuwa się tu pytanie: Dlaczego przy podobnym średnim poziomie dobrobytu większe zróżnicowanie społeczne prowadzi do obniżenia się przeciętnego poziomu zadowolenia z życia? Jedno z wyjaśnień tej sytuacji mówi, że dzieje się tak być może dlatego, że grupy bogatsze są zazwyczaj mniej liczne niż grupy uboższe, w związku z czym większe zadowolenie bogatych nie równoważy we wskaźnikach globalnych mniejszego zadowolenia biednych. Jednak niniejsze wyjaśnienie nie ma zastosowania w odniesieniu do podobnych efektów związanych z rozbieżnością czynników statusu społecznego u poszczególnych jednostek. Bardzo często obserwuje się, że ludzie mają znacznie większą skłonność do ubolewania nad tym, że np. ich zarobki nie odpowiadają wysokiemu wykształceniu, jakie posiadają, zamiast cieszyć się z tego, że chociaż mało zarabiają, to mogą poszczycić się cenzusem akademickim. Dlatego wielce prawdopodobna wydaje się hipoteza, w myśl której każda względna strata czy upośledzenie przeżywane są przez ludzi znacznie dotkliwiej niż odpowiadające im względne zyski lub przywileje, ponieważ konsekwencje straty spostrzegane są jako potencjalnie bardziej trwałe i rozległe oraz niesprawiedliwe niż konsekwencje zysku. Wysuniętą hipotezę potwierdzają wyniki badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych w latach 1956, 1958 i 1960, które dowodzą, że obniżenie się poczucia szczęścia osobistego na skutek spadku dochodów w rodzinie jest od ponad trzech do ponad czterech razy większe od wzrostu zadowolenia z życia w konsekwencji poprawy sytuacji ekonomicznej (CZAPIŃSKI 1994).

Na podstawie wyników polskiej części programu „Cebula” wnioskuje się, że względne upośledzenie, będące konsekwencją nierównoważnej po-

zycji na różnych wymiarach uwarstwienia społecznego, np. niskie dochody przy wysokim wykształceniu lub wysokim prestiżu zawodowym, rzutuje tylko na wybrane aspekty dobrostanu, w dodatku nie zawsze negatywnie i tylko przy niektórych rodzajach rozbieżności czynników statusu społecznego. Stwierdzono, że jednostki z wyższym wykształceniem oraz niskimi dochodami prezentują większą wolę życia w porównaniu z osobami o zrównoważonym statusie społecznym, ale Polacy pracujący w nisko opłacanych zawodach o najwyższym prestiżu oceniają niżej od innych grup – również od osób słabo zarabiających i uprawiających zawody o niskim prestiżu – wartość własnego życia. Jeszcze bardziej wyrazisty jest efekt względnego upośledzenia społecznego w zakresie poczucia beznadziejności: najbardziej beznadziejnie czują się osoby z wysokim prestiżem zawodowym, wyższym wykształceniem i niskimi zarobkami. Można powiedzieć, że generalnie Polakom bardziej dokuczają niskie zarobki przy wysokim wykształceniu i wysokim prestiżu zawodowym niż skromne wykształcenie lub niski prestiż zawodowy przy dużych zarobkach. Najlepszym samopoczuciem cieszą się jednostki z niskim wykształceniem, pracujące w zawodach o niskim prestiżu, ale za to dużo zarabiające. Przeprowadzone badania dowodzą niewątpliwie, że negatywne efekty psychologiczne niskiej pozycji na poszczególnych wymiarach statusu społecznego nie sumują się, w związku z czym, ktoś, kto pod kilkoma względami plasuje się w dole hierarchii społecznej, nie musi być wcale mniej szczęśliwy od kogoś, kto tylko pod jednym względem zajmuje niską pozycję (CZAPIŃSKI 1994).

Podsumowując przedstawione rozważania, można powiedzieć, że status społeczno-ekonomiczny człowieka tylko w niewielkim stopniu jest związany z jego poczuciem szczęścia. Wpływ statusu na postawę wobec życia zachodzi, jak się wydaje, przede wszystkim na drodze porównań społecznych oraz porównań w czasie. Dane z przeprowadzonych badań dowodzą, że wpływ ten jest silniejszy w kierunku negatywnym niż pozytywnym, co oznacza, że względnie niska pozycja na jakimś wymiarze statusu społecznego w porównaniu z pozycją na innych wymiarach lub spadek dochodów działają silniej na dobrostan psychiczny człowieka niż niewspółmiernie wysoka pozycja na jakimś wymiarze statusu społecznego lub wzrost dochodów (CZAPIŃSKI 1994).

Wielokrotnie został potwierdzony fakt, że sytuacja finansowa jest jednym z najmniej istotnych czynników wpływających na całościowe zadowolenie z życia, w związku z czym może zamiast martwić się o to, jak zarobić milion dolarów czy też osiągnąć większą władzę nad ludźmi, należałoby raczej przekonać się, w jaki sposób można uczynić własne codzienne życie bardziej satysfakcjonującym i zadowalającym.

3.2.5. Praca i bezrobocie a poczucie szczęścia

Wielu badaczy zajmujących się problematyką wpływu pracy na dobrostan psychiczny zastanawiało się, czy praca jest dla człowieka przekleństwem czy też sama w sobie bez względu na związane z nią dochody, powoduje wzrost poczucia szczęścia jednostki.

Wyniki badań ogólnego zadowolenia z pracy (psychologowie wykorzystują termin „zadowolenie” zwłaszcza w celu podkreślenia poznawczego, refleksyjnego aspektu szczęścia) przeprowadzonych w USA w latach 1972–1978 pokazują, że 51,8% osób jest bardzo zadowolonych z wykonywanej pracy, 36,1% badanych – częściowo zadowolonych, 9,0% respondentów określiło siebie jako częściowo niezadowolonych, a 3,1% uznało się za bardzo niezadowolonych (ARGYLE 2004b). Inne badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii pokazały, że 36% osób uważa swoją pracę za „zyskową i interesującą”, a kolejne 3% przyznało, że jest to najważniejsza część ich życia. Ale należy pamiętać, że praca może być satysfakcjonująca również dla tych osób, które jako ważniejsze oceniają relacje interpersonalne czy czas wolny. W kolejnych badaniach pytano respondentów o to, czy pracowaliby, gdyby nie było to konieczne ze względów materialnych. Wyniki, jakie uzyskano, pokazały, że tylko około 32% osób kontynuowałoby aktualnie wykonywaną pracę, jednak 65% badanych zadeklarowało chęć pracy nad czymś. W innym badaniu poświęconym zagadnieniu, dlaczego ludzie kontynuowaliby pracę, okazało się, że najczęstsze odpowiedzi to: „aby uniknąć nudy”, „byłbym zmartwiony bez pracy”, natomiast tylko 12% badanych pracowałoby, ponieważ lubi swoją pracę lub po prostu lubi pracować (VEROFF, DOUVAN i KULKA 1981, za: ARGYLE 2004b). Rezultaty tych badań wskazują na to, że odsetek osób, które rzeczywiście lubią swoją pracę, jest mniejszy niż owe 52% z badania amerykańskiego.

Zadowolenie z pracy plasuje się na zdecydowanie niższej pozycji niż małżeństwo i rodzina jako wyznacznik ogólnego zadowolenia. Udowodniono, że satysfakcja z małżeństwa jest największym źródłem szczęścia, lecz niezadowolenie z pracy stanowi najważniejsze źródło nieszczęścia (BENIN i NIENSTEDT 1985).

Na podstawie przytoczonych badań można wysunąć wnioszek, że zadowolenie z pracy jest mniej ważne niż zadowolenie z małżeństwa, rodziny czy stopy życiowej, a praca stanowi większe źródło niezadowolenia i zmartwień niż satysfakcji (ARGYLE 2004b).

Poza ogólną satysfakcją z pracy badacze zajmowali się również odrębnymi jej aspektami, takimi jak płaca czy warunki socjalne, jak bowiem wynika z miar indeksu opisu pracy, zadowolenie z pracy jest dziedziną zawierającą wiele mniejszych elementów. W związku z tym praca to nie

wyłącznie konkretne zadania realizowane przez pracowników, ale również relacje z przełożonymi i współpracownikami, codzienne dojazdy, polityka przedsiębiorstwa itp. Każdy z tych czynników wywiera bezpośredni wpływ na zadowolenie z pracy, determinując w sposób pośredni również ogólne poczucie szczęścia (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Peter WARR (1999) badając zadowolenie pracowników na poziomie indywidualnym, wyodrębnił kilka czynników mających istotne znaczenie dla zadowolenia z wykonywanej pracy, do których zaliczył:

- możliwość sprawowania osobistej kontroli nad własną pracą – pracownicy mogą w pewnym stopniu decydować o sposobach rozwiązywania problemów, wykorzystywania swoich możliwości oraz planowania zadań;
- różnorodność realizowanych zadań – pracownicy mogą wykonywać urozmaicone zadania, unikając tym samym znudzenia codzienną rutyną;
- wspierający przełożeni – szefowie okazujący swoim pracownikom zainteresowanie i zachęcający do rozwoju;
- poważanie i wysoki status – zajęcia zapewniające ludziom poważanie i wysoki status często są źródłem poczucia dumy i kompetencji, co sprawia, że praca taka jest nie tylko satysfakcjonująca sama w sobie, ale podnosi samoocenę, sprzyjając zadowoleniu i poczuciu szczęścia;
- dobra płaca i dodatkowe świadczenia – są to czynniki istotne dla zadowolenia z wykonywanej pracy, choć jednocześnie wiadomo, że spora pensja i dobry plan emerytalny same w sobie nie zapewniają firmie szczęśliwych pracowników;
- jasne wymagania oraz informacje zwrotne dotyczące ich realizacji – jasny opis stanowisk, sensowne szkolenia oraz zrozumiałe mierniki sukcesu należą do czynników determinujących zadowolenie pracowników.

Analiza cech charakteryzujących miejsca pracy i stanowiska sprzyjające poczuciu szczęścia zatrudnionych pracowników pozwala zatem wyodrębnić atrybuty cenione przez większość ludzi. Pracownicy najczęściej czują się zadowoleni i szczęśliwi, jeśli rozumieją, na czym polega ich praca, wykorzystują swoje niepowtarzalne umiejętności, otrzymują pozytywne informacje zwrotne, uważają swoją pracę za sensowną, otrzymują w pracy wsparcie społeczne oraz dysponują narzędziami niezbędnymi do dobrego wykonywania swoich zadań (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Z przedstawionych wyników wiadomo, że pracownicy są szczęśliwsi na stanowiskach bardziej zróżnicowanych i samodzielnych. Jednak warto zwrócić uwagę na to, że efekt ten jest znacznie silniejszy u osób mających dużą potrzebę rozwoju, czyli takich, które lubią złożone, wymagające zadania (np. u kadry kierowniczej). Źródłem wewnętrznej satysfakcji praca staje się również wtedy, kiedy ludzie wierzą, że jest ona głównym celem w życiu, że praca jest potrzebna moralnie i należy prowadzić zdyscyplinowany tryb życia, a ludzi oceniać na podstawie ich pracy. Taki sposób myślenia

charakteryzuje przede wszystkim osoby, na które wpływ miała protestancka etyka pracy, głoszona przez protestanckich reformistów Kalwina i Lutra (FURNHAM 1984).

Aby dokonać pomiaru wewnętrznej motywacji, zaprojektowano specjalne zadania. Typową miarę wewnętrznej motywacji stanowi ilość wolnego czasu, jaką badani przeznaczają na grę, związaną z rozwiązywaniem problemów. Kiedy płaci im się za uczestnictwo w grze, motywacja wewnętrzna ulega znacznej redukcji, natomiast wzrasta przy dowolnie wybranych zadaniach, w których istnieje możliwość wykazania się umiejętnościami. Wiadomo bowiem, że motywację ograniczają nagrody zewnętrzne (chyba, że ich główną funkcją jest udowodnienie skutecznego działania) (DECI i RYAN 1980). Sukces niewątpliwie wywołuje radość z wykonywanego zadania, motywując tym samym do jego kontynuacji. W przypadku osób z silną potrzebą osiągnięć sukces prowadzi przede wszystkim do przywiązywania większej wagi do tej szczególnej umiejętności, co z kolei przyczynia się do odczuwania większej wewnętrznej radości i zaangażowania (HARACKIEWICZ, SANSOME i MANDERLINK 1985). Badacze dokonali rozróżnienia pomiędzy zachowaniami instrumentalnymi, czyli ukierunkowanymi na cele (zazwyczaj do nich zalicza się pracę), a zachowaniami ekspresyjnymi (czas wolny, spędzany wyłącznie dla przyjemności) (CSIKSZENTMIHALYI 1998). Jednak wielce prawdopodobne wydaje się, że dla niektórych jednostek praca stanowi wewnętrzne źródło zadowolenia. Są osoby, które lubią gotować, pracować w ogrodzie, naprawiać rury, prowadzić samochód, korzystać z komputera, podróżować, a przecież wielu z nich tym samym czynnościom oddaje się w czasie wolnym, bez jakichkolwiek gratyfikacji materialnych, co oznacza, że granice pomiędzy pracą a rekreacją nie są wyraźne (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Przeprowadzone badania polegające na hierarchizacji różnych źródeł zadowolenia z pracy, dowiodły, że wśród pierwszych trzech pozycji zazwyczaj lokuje się płaca. Okazało się również, że płaca znacznie częściej jest źródłem niezadowolenia niż zadowolenia. W miarach zadowolenia z pracy satysfakcja (lub jej brak) z zarobków jest zawsze jedną z najważniejszych składowych, wyznaczając tym samym ogólne zadowolenie z jej wykonywania.

Oczywisty jest fakt, że ludzie są zróżnicowani pod względem stosunku do kwestii finansowych, dla jednych liczą się one bardziej, a dla innych mniej. Badania jednoznacznie pokazują, że poziom zadowolenia z życia rośnie wraz ze wzrostem dochodów i bogatsi są szczęśliwsi niż osoby mniej zamożne (HOGGARD 2006), jednak należy zwrócić uwagę również na fakt, że zadowolenie z otrzymywanej pensji, podobnie jak zadowolenie z życia, jest zależne od perspektywy, z jakiej postrzegamy własną sytuację. Zrozumienie relacji pomiędzy dochodami a poziomem odczuwanego szczęścia wymaga uwzględnienia posiadanych przez jednostkę aspiracji. Okazuje się,

że zarobki stanowią umiarkowanie trafny predyktor zadowolenia z uzyskiwanych dochodów: niektórzy ludzie posiadają dużo pieniędzy, a pomimo to nie są w stanie zaspokoić swoich pragnień, podczas gdy inni potrafią je zrealizować, dysponując dużo mniejszą kwotą. Oznacza to, że niezależnie od ilości zarabianych pieniędzy aspiracje determinują nastrój i dobrostan psychiczny jednostki. Dobrym przykładem tej zależności są amisyze obywający się bez wielu nowoczesnych dóbr i technologii, a mimo to są zadowoleni z życia, jakie wiodą, i dóbr, które posiadają. Badania pokazały, że na całym świecie najgorzej czują się osoby, które przeprowadziły się do dużych miast i włączyły w gospodarkę rynkową, ale uzyskiwane niskie dochody nie pozwalają im na zaspokojenie potrzeb i rosnących aspiracji. Zatem na podstawie dostępnych danych można stwierdzić, że posiadanie pieniędzy zazwyczaj zwiększa poczucie szczęścia, jednak zbyt silne pragnienie posiadania pieniędzy i dóbr materialnych może skutecznie obniżać dobrostan i zadowolenie (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Warto również dodać, że pieniądze mogą przyczyniać się do poczucia nieszczęścia i niezadowolenia zwłaszcza w sytuacji, kiedy porównujemy nasze dochody z zarobkami innych. Tak więc bogatsi są szczęśliwsi prawdopodobnie nie z powodu obiektywnej wielkości majątku, jakim dysponują, ale dlatego, że posiadają więcej niż inni ludzie (HOGGARD 2006).

Zadowolenie z płacy zależy również od tego, ile człowiek zarabia w porównaniu z tym, co uważa za sprawiedliwe, czyli z tym, co w swoim odczuciu powinien otrzymywać. Powszechna jest opinia, że osiągnięcia, wiek, wykształcenie czy też wyższe stanowisko powinny iść w parze z wyższymi zarobkami. Jeżeli zachodzi niezgodność pomiędzy tym, co w opinii pracownika stanowi odpowiednie wynagrodzenie, a rzeczywistą płacą, to konsekwencją okazuje się jego niezadowolenie. Ludzie dokonują porównań pomiędzy swoimi aktualnymi zarobkami a dochodami z przeszłości oraz z zarobkami innych, weryfikując prawdopodobnie, czy ich wkład w pracę i korzyści z niej płynące dobrze plasują się na tym tle.

Oprócz wynagrodzenia bardzo ważnym składnikiem zadowolenia z pracy są współpracownicy, co udokumentowano licznymi badaniami empirycznymi. Znaczenie czynnika społecznego w pracy podkreślali zwłaszcza uczeni kładący nacisk na relacje międzyludzkie. Nie ulega wątpliwości, że współpracownicy dostarczają zarówno materialnej, jak i społecznej satysfakcji. Wymierne korzyści polegają przede wszystkim na pomocy w pracy oraz współdziałaniu w celu osiągnięcia wspólnych zamierzeń, co z kolei może prowadzić do osiągnięć, uznania oraz nagród finansowych. Jednakże może także wystąpić niezadowolenie, które powiązane jest zazwyczaj ze współzawodnictwem i konfliktami interpersonalnymi.

Współpracownicy dostarczają również satysfakcji towarzyskiej. Jak wynika z badań, zadowolenie z pracy jest wysoko skorelowane z popularno-

ścią lub akceptacją ze strony członków grupy. Korelacja ta wynosi 0,82 w badaniu przeprowadzonym przez Raymonda H. VAN ZELSTA (1951). Stwierdzono również, że zadowolone z pracy są zwłaszcza osoby cieszące się akceptacją ze strony współpracowników i należące do spójnej grupy (przez spójność grupy rozumiany jest tutaj stopień przywiązania członków grupy do tejże grupy). W zgranych zespołach pracowniczych obserwuje się większe zadowolenie z pracy, mniejszą liczbę absencji oraz niższą fluktuację pracowników. Z uwagi na fakt, że członkowie spójnych grup pomagają sobie w znacznie większym stopniu niż członkowie mało spójnych zespołów, produktywność tych pierwszych plasuje się na wyższym poziomie. Spójność grupy gwarantuje wsparcie społeczne oraz pomaga w walce ze stresem, przez co wywiera wpływ na zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Instytut Relacji Międzyludzkich Tavistock dowiódł, że funkcjonowanie grup jest znacznie lepsze, kiedy wyeliminowane zostaną nieporozumienia związane z różnicami pozycji w firmie oraz brakiem komunikacji (ARGYLE 2004b).

Kolejne źródło satysfakcji towarzyskiej w pracy stanowią zadowalające stosunki z przełożonymi. Ocenia się je jednak jako mniej ważne w porównaniu z relacjami ze współpracownikami i zazwyczaj zajmują 3. do 7. miejsca w ocenie ich znaczenia. Badania dowodzą, że przełożeni są przede wszystkim źródłem niezadowolenia i potwierdzają istnienie wielu konfliktów pomiędzy pracownikami i przełożonymi. Zwierzchnicy mogą wymagać większych nakładów świadczonej pracy albo pracy lepszej, mogą być postrzegani jako stronnicy, odlegli, wrogo nastawieni oraz niesympatyczni. Jednocześnie są w stanie zapewnić korzyści zarówno materialne, jak i społeczne. Szefowie również są w stanie udzielić bardziej wymiernej pomocy niż współpracownicy, na przykład w kwestii awansu, podwyżki czy warunków pracy. Zdecydowanie lepiej mogą przyczyniać się do pokonywania trudności zawodowych niż współpracownicy czy współmałżonkowie, ale jednocześnie mogą stwarzać trudności. Do korzyści społecznych zaliczamy pochwały i zachęty oraz stworzenie pozytywnej atmosfery, a udzielając wsparcia, przełożeni redukują wpływ stresu na lęki i depresje swoich podwładnych. Jednak kontakty na arenie towarzyskiej z przełożonymi zwykle bywają utrudnione z powodu różnicy w posiadanych uprawnieniach, statusie i wynagrodzeniu (ARGYLE 2004b).

Badania pokazują, że „szczęśliwi pracownicy to szczęśliwi pracodawcy” (HOGGARD 2006 s. 98), ponieważ poczucie szczęścia powoduje wzrost produktywności i dochodów. Udowodniono, że przełożeni, którzy są „zorientowani na pracowników” i przywiązują wagę do „szacunku”, mają bardziej zadowolonych podwładnych, odnotowują mniejszą liczbę nieobecności w pracy, a także mniejszą fluktuację zatrudnionych. Jednakże szefowie, aby wspomagać efektywność grupy, muszą być oceniani jako wystarczająco

kompetentni (ARGYLE 2004b). Dobrzy przełożeni są przystępni, okazują swoim podwładnym zainteresowanie oraz zachęcają do rozwoju, pozwalając pracownikom w pewnym stopniu decydować o sposobach rozwiązywania problemów, planowania zadań czy wykorzystywania swoich możliwości. Zapewnienie pracownikom możliwości uczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących ich samych, sprawowania kontroli nad własną pracą sprawia, że wzrasta ich poziom zadowolenia i zwiększa się ich zaangażowanie w pracę. Najlepsi szefowie dokładnie wiedzą, ile mogą dać swobody swoim podwładnym i kiedy ich kontrolować, udzielają pochwał za dobrze wykonane zadania, ale jednocześnie zwracają uwagę na obszary wymagające poprawy, dbają o nieustanny rozwój swoich podwładnych i zapewniają narzędzia oraz szkolenia poprawiające jakość wykonywanej pracy. Warto pamiętać o tym, że jednym z najistotniejszych aspektów pracy pod kierownictwem wspierającego przełożonego są zadowoleni i szczęśliwi pracownicy, którzy realizują swoje obowiązki zawodowe z oddaniem (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Widać więc, że przełożeni mogą być ważnym źródłem satysfakcji z pracy, ale też często ich umiejętności społeczne nie są wystarczające, aby to zapewnić (ARGYLE 2004b).

Badania przeprowadzone przez Fredericka Herzberga przyczyniły się do odkrycia faktu, że dwoma głównymi źródłami satysfakcji są osiągnięcia i uznanie, a kolejnymi odpowiedzialność i awans. Bardzo ważne jest, aby pracownicy mieli poczucie dobrze wykonywanej pracy oraz otrzymywali aprobatę z zewnątrz. Awans niewątpliwie stanowi najważniejszą formę uznania i wiąże się z dwoma kolejnymi nagrodami, to znaczy z wyższą płacą i statusem. Jednocześnie jednak awans może być źródłem niezadowolenia, ponieważ przyczynia się do separacji współpracowników, wiąże się ze wzrostem odpowiedzialności, ponadto pociąga za sobą wydłużenie czasu pracy i zmiany w dotychczasowo wykonywanych zajęciach. W związku z tym niektóre osoby zdecydowanie bardziej pragną awansu niż inne. Szczególnie wrażliwi na awans są przedstawiciele takich zawodów, jak: menedżerowie oraz pracownicy administracyjni, dla których awans stanowi niewątpliwą wyznacznik sukcesu. Dowiedziono, że niezadowoleni z systemu promocji są naukowcy brytyjscy, bardzo trudno bowiem ocenić osiągnięcia naukowe. Brak nadziei na szybki awans charakteryzuje też sprzedawców sklepowych (ARGYLE 2004b).

Warto pamiętać, że wykonywanie zajęć zapewniających poważanie oraz wysoki status społeczny często jest źródłem poczucia kompetencji i dumy. Tego rodzaju zajęcia zawodowe nie tylko są satysfakcjonujące same w sobie, ale sprzyjają wzrostowi samooceny pracowników, ponieważ cieszą się powszechnym szacunkiem. Organizacje, w których ważny element polityki personalnej stanowi zadowolenie pracowników, poważanie (będące nieodłącznym elementem prestiżowych zawodów) rozszerzane jest na wszyst-

kie, nawet najniższe, stanowiska. W organizacjach takich możliwość zdobycia szacunku i wysokiego statusu okazuje się integralną częścią wszystkich rodzajów wykonywanej pracy i zajmowanych stanowisk, ponieważ docenieni pracownicy czują się dumni ze swoich osiągnięć i wykazują większy entuzjazm względem realizowanych zadań. Szacunek oraz pozytywne informacje zwrotne, jakie pracownik otrzymuje od przełożonych, klientów czy współpracowników, w istotny sposób przyczyniają się do poczucia szczęścia w pracy (DIENER, BISWAS-DIENER 2010), zwiększając tym samym zaangażowanie, kreatywność, motywację i wydajność pracowników.

Uważa się, że innymi (mniej ważnymi od omówionych wyżej) czynnikami wpływającymi na poziom satysfakcji z pracy są: zadowolenie z warunków pracy, zadowolenie z firmy i organizacji pracy. Badania prowadzone nad osobami bezrobotnymi pokazały też pewne „niewymierne” źródła zadowolenia z pracy, często niedostrzegane aż do momentu jej utraty. Zalicza się do nich:

- zorganizowany czas,
- posiadanie statusu i poczucia tożsamości,
- odległe cele,
- wspólne doświadczenia,
- wzmożona aktywność.

Brak tych cech pracy często dokucza osobom, które ją utraciły. Jednakże nie każda praca jest w stanie dostarczyć jednostce satysfakcji we wszystkich wymienionych aspektach, a część bezrobotnych znacznie większą satysfakcję odczuwa z braku zatrudnienia niż z jego posiadania (ARGYLE 2004b).

Konsekwencje zadowolenia z pracy

Nie należy do zaskakujących stwierdzenie, że istnieje silna korelacja pomiędzy zadowoleniem z pracy a ogólną satysfakcją z życia. Dzieje się tak, ponieważ praca stanowi zdecydowaną jego część. Większość czasu spędzamy właśnie w pracy – więcej nawet niż z życiowymi partnerami – co sprawia, że praca ma ogromny wpływ na poczucie szczęścia. Zastanawiające jest jednak, czy owo zadowolenie z pracy determinuje ogólne dobre samopoczucie, czy też dzieje się odwrotnie. Na podstawie przeprowadzonej przez Neala SCHMITTA i Arthura G. BEDEIANA (1982) analizy statystycznej, zastosowanej w celu ustalenia modeli przyczynowo-skutkowych, wysunięto tezę, że wpływy są obustronne, lecz niezbyt silne. Zdaniem Janet P. NEAR, Roberta W. RICE'a i Raymonda G. HUNTA (1980) bardzo prawdopodobne jest, że obszary pracy i czasu wolnego mają wiele wspólnych elementów, takich jak przyjaźnie, status, podobne style zachowań oraz, że mają wspólny wpływ na zadowolenie z życia jako całości. Frank M. ANDREWS i Stephen

B. WITHEY (1976, za: ARGYLE 2004b) natomiast twierdzą, że być może to, jak człowiek ocenia poszczególne aspekty życia, ma związek zasadniczo z jednym zjawiskiem na poziomie ogólnym, tzn. z postrzeganiem ogólnego dobrego powodzenia. W związku z tym, jako że doświadczenia optymalne („*flow experience*”) zależne są od subiektywnej oceny własnych możliwości działania oraz posiadanych zdolności, może zdarzyć się, że człowiek będzie niezadowolony, wykonując pozornie wspaniałą pracę (CSIKSZENTMIHALYI 1996). Jednak należy przyjąć, że przynajmniej częściowo, związek pomiędzy zadowoleniem z pracy a satysfakcją życiową jest hierarchiczny, czyli ogólnie dobre samopoczucie wywiera wpływ na zadowolenie z pracy (ARGYLE 2004b).

Badania pokazują, że osoby szczęśliwe odnoszą w pracy więcej sukcesów (HOGGARD 2006), a zadowolenie z pracy jest czynnikiem, który sprawia, że ludzie są lepszymi pracownikami. Okazuje się, że pozytywne emocje pociągają za sobą wielorakie korzystne konsekwencje (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Jedną z zasadniczych korzyści, jakie wynikają z poczucia szczęścia w pracy, są wyższe zarobki szczęśliwych pracowników (w porównaniu z mniej szczęśliwymi). Potwierdziły to analizy zależności pomiędzy poczuciem szczęścia a sukcesem zawodowym, które wykazały, że aktualni czterdziestolatkowie, którzy byli szczęśliwymi studentami, mając lat osiemnaście, zarabiali więcej w porównaniu z ich mniej szczęśliwymi rówieśnikami. Dane te wskazują na to, że prawdopodobnie ludzie szczęśliwi pracują lepiej, w konsekwencji czego częściej awansują oraz otrzymują podwyżki, co sprawia, że w perspektywie czasu zarabiają więcej niż osoby mniej szczęśliwe (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Szczęśliwi pracownicy są lepiej oceniani przez swoich przełożonych, sprawniej podejmują decyzje, a także podejmują więcej zachowań obywatelskich w miejscu pracy. Wynika to prawdopodobnie z tego, że ludzie szczęśliwi są bardziej towarzyscy, co z kolei sprawia, że są odbierani pozytywnie przez otoczenie jako osoby serdeczne i przyjazne.

Poczucie szczęścia przekłada się ponadto na większą kreatywność, co wiąże się z tym, że szczęśliwi pracownicy mają więcej nowatorskich pomysłów usprawniających pracę i ułatwiających osiągnięcie ważnych dla organizacji celów. Naukowcy wyjaśniają związek pomiędzy kreatywnością a poczuciem szczęścia tym, że dobry nastrój sprzyja bardziej otwartemu sposobowi myślenia oraz oryginalności, która jest niezbędnym elementem generowania nowych pomysłów. Wydaje się więc bardzo prawdopodobne, że najszczęśliwsi pracownicy są pracownikami najbardziej twórczymi i kreatywnymi. Co więcej, osoby szczęśliwe rzadziej doświadczają kłopotów z koncentracją uwagi na zajęciach zawodowych z powodu osobistych problemów, takich jak konflikty małżeńskie czy nadużywanie alkoholu.

Warto również podkreślić fakt, że szczęśliwi pracownicy są zdrowsi w porównaniu z mniej szczęśliwymi, a co za tym idzie, rzadziej przebywają na zwolnieniach lekarskich i częściej stawiają się w pracy w pełni gotowi do realizacji zadań zawodowych. Prawdopodobnie wszystkie te czynniki sprzyjają sukcesom zawodowym, co z kolei przekłada się na wyższe wynagrodzenie, częstsze awanse, lepsze relacje interpersonalne i wsparcie społeczne, a w konsekwencji na dalszy wzrost szczęścia (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Ponadto wykazano zależność pomiędzy małym zadowoleniem z pracy a wysokim poziomem niepokoju, depresji, symptomów psychosomatycznych oraz chorób sercowych. Jednocześnie słabe zdrowie psychiczne bardziej powiązane jest z niskim poziomem zadowolenia z pracy niż z cechami tejże pracy, co sugeruje, że satysfakcja zawodowa jest stanem pośrednim w łańcuchu przyczynowo-skutkowym. Satysfakcja z pracy oraz zdrowie psychiczne wydają się warunkowane przez podobne cechy pracy, takie jak: wykonywanie automatycznych, powtarzalnych czynności, zły nadzór, konflikty ze współpracownikami oraz inne źródła stresu. Zwłaszcza powiązanie niskiego statusu z nisko ocenianą pracą łączy się z niezadowoleniem i wątłym zdrowiem. Sytuacja ta może również wynikać z tego, że osoby niecieszące się dobrym zdrowiem otrzymują mało atrakcyjne prace. Jednocześnie należy pamiętać, że częste problemy natury zdrowotnej odnotowywane są u pracowników biurowych oraz osób uprawiających pewne stresogenne zawody, np. kontrolerzy ruchu lotniczego czy pracownicy telewizji (ARGYLE 2004b).

Podstawowym źródłem zarówno zadowolenia z pracy, jak i dobrego zdrowia psychicznego jest wsparcie społeczne udzielane przez współpracowników oraz przełożonych, które, w porównaniu z innymi rodzajami wsparcia społecznego, łagodzi wpływy stresu zawodowego zdecydowanie skuteczniej. Erdman PALMORE (1969) wykazał, że zachodzi korelacja (równa 0,26) pomiędzy zadowoleniem z pracy a długością życia pracowników i jest ona wyższa niż korelacja pomiędzy zadowoleniem z pracy i funkcjonowaniem fizycznym (0,21). Stephen M. SALES i James HOUSE (1971) stwierdzili również wysoką korelację pomiędzy niezadowoleniem z pracy i chorobami serca ($r = 0,83$), przy niezmiennych innych czynnikach.

Jedną z głównych przyczyn niezadowolenia z pracy okazuje się brak urozmaicenia i nowych wyzwań. Jest to charakterystyczne zwłaszcza dla przedstawicieli zawodów, w których dominuje rutyna (CSEKSENTMIHALYI 1996). Na podstawie analizy relacji pomiędzy niektórymi zmiennymi stwierdzono, że niezadowolenie z pracy oraz nuda wywołują niepokój i depresję, co z kolei przyczynia się do problemów ze zdrowiem fizycznym (FRENCH, CAPLAN i HARRISON 1982, za: ARGYLE 2004b). Inne badania dowiodły również, że nudne prace (niezależnie czy są one powtarzalne, czy też nie)

wpływają na zdrowie psychiczne i nie przyczyniają się do dobrego samopoczucia (WARR i WALL 1975, za: ARGYLE 2004b).

Stwierdzono niewielką korelację pomiędzy satysfakcją z pracy a fluktuacją pracowników. Związek pomiędzy zadowoleniem i fluktuacją jest większy podczas wysokiego bezrobocia niż w sytuacji, gdy zjawisko to nie występuje. Przyczyn wysokiej fluktuacji upatruje się w kilku głównych źródłach niezadowolenia, takich jak: płaca (postrzegana jako zbyt niska), źli przełożeni, nudna praca oraz brak wsparcia ze strony współpracowników. Kiedy w społeczeństwie nie występuje problem bezrobocia, pracownicy zwykle zmieniają pracę dla odmiany, a nie z powodu braku satysfakcji (SHIKIAR i FREUDENBERG 1982).

Inną reakcją na brak satysfakcji z pracy są, jak powszechnie się uważa, absencje. Szczęśliwi pracownicy zazwyczaj pozostają długo w jednym miejscu pracy oraz są zdecydowanie mniej skłonni szukać nowego zatrudnienia w porównaniu z pracownikami mniej szczęśliwymi. Można to wytłumaczyć tym, że szczęśliwi pracownicy zazwyczaj lubią swoją pracę i mają dobre relacje ze współpracownikami, w konsekwencji czego rzadziej czują się niezadowoleni i rozpoczynają poszukiwanie nowej pracy (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Niski poziom satysfakcji z pracy wpływa również na mało produktywne zachowania, takie jak: sabotaż, kradzieże, celowe złe wykonywanie pracy i rozpowszechnianie plotek mających na celu wywołanie kłopotów. Wpływ ten jest wyraźniejszy wśród osób powyżej 35. roku życia. Stwierdzono również, że menedżerowie zadowoleni z pracy wykazują większy szacunek oraz są bardziej wrażliwi w stosunku do innych pracowników (ARGYLE 2004b).

Jak zauważyli naukowcy, zadowolenie z pracy jest większe wśród osób wykonujących zawody wymagające dłuższej nauki, większych umiejętności i o wyższym statusie. Wykazano, że największą satysfakcję z pracy czerpią wykładowcy akademicki, naukowcy, pracownicy biurowi, lekarze lub prawnicy, a także duchowni, pedagodzy, inżynierowie, artyści malarze, menedżerowie, psychologowie i osoby pracujące w sektorze usług finansowych. Z kolei najmniej usatysfakcjonowani są pracownicy wykonujący powtarzalne, proste prace (zwłaszcza dekarze, kasjerzy, rzeźnicy i barmani). Nie wiadomo jednak, czy różnice te wynikają z tego, jacy ludzie wybierają poszczególne zawody, czy raczej z charakteru samej pracy (DIENER, BISWAS-DIENER 2010, ARGYLE 2004b).

Wielu trudności badaczom dostarcza próba wydzielenia komponentów zadowolenia z pracy wśród różnych grup zawodowych. Przeprowadzone badania pozwoliły dowieść, że największe znaczenie dla specjalistów, menedżerów i rolników mają wyzwania, z kolei nie są one wcale (albo prawie wcale) istotne dla pracowników liniowych i usług. Zadowolenie z zarob-

ków najwyższe jest wśród menedżerów i profesjonalistów, najniższe zaś wśród rolników i pracowników sektora usług. Największy poziom komfortu pracy odczuwany jest przez rolników, a najmniejszy przez wykwalifikowanych i niewykwalifikowanych pracowników (CAMPBELL, CONVERSE i RODGERS 1976).

Rozważając zagadnienie satysfakcji zawodowej, musimy pamiętać również o różnicach indywidualnych występujących pomiędzy poszczególnymi jednostkami. Nie tylko przynależność do klasy społecznej czy płeć różnicują ludzi pod względem poziomu satysfakcji z pracy, który jest uzależniony od takich czynników, jak: różnice w motywacji, umiejętnościach, pewnych cechach osobowości czy temperamentu.

Reasumując, można powiedzieć, że satysfakcja z wykonywanej pracy jest tym większa, im lepsze jest dopasowanie osoby do rodzaju pracy (FURNHAM i SCHEAFFER 1984). Dlatego tak ważne jest odpowiednie dobranie pracy do umiejętności pracownika. Badania wykazały, że jednym z ważnych aspektów pracy, który sprzyja poczuciu szczęścia, jest stopień, w jakim wykonywane zajęcie stanowi dla podmiotu wyzwanie. Okazuje się, że kluczem do szczęścia jest znalezienie pracy, która dostarcza optymalnych wyzwań, ponieważ zbyt trudne i skomplikowane zadania wywołują lęk, natomiast zbyt łatwe wywołują uczucie nudy. Kiedy wyzwanie jest optymalne, czyli odpowiada poziomowi kompetencji jednostki, doświadcza ona przyjemnego stanu określanego mianem *przepływu* (*flow*), w którym osoba tak bardzo pochłonięta jest pracą, że traci poczucie czasu i angażuje się w daną czynność bez reszty (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Na zakończenie należy zauważyć, że około 50% ludzi twierdzi, że jest zadowolonych z pracy, ale tylko 1/3 pracowałaby nadal na obecnym stanowisku, gdyby nie musiała tego robić. Oczywiście występują pod tym względem ogromne różnice w zależności od specyfiki zawodu.

Na zadowolenie z pracy składa się kilka elementów, z których najważniejszym okazuje się wewnętrzne zadowolenie z wykonywanych zadań. Zadowolenie owo jest tym większe, im bardziej różnorodnych umiejętności i autonomii wymaga wykonywana praca oraz kiedy ma ona wpływ na życie innych i umożliwia widoczne osiągnięcia. Innymi źródłami zadowolenia zawodowego są zarobki, współpracownicy i przełożeni. Niewątpliwie, zadowolenie z pracy ma wpływ na ogólne zadowolenie z życia, a także na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Im bardziej ludzie zadowoleni są z wykonywanej pracy, tym mniej odnotowuje się nieobecności, niższa jest fluktuacja pracowników oraz wyższe są osiągnięcia (ARGYLE 2004b).

Skutki pozostawania bezrobotnym

Mimo że publikacja ta została poświęcona tematyce szczęścia, a nie bezrobociu, należy zaznaczyć, że analiza sytuacji utraty pracy oraz skutków, jakie za sobą pociąga, pozwalają lepiej zrozumieć satysfakcję czerpaną z pracy.

Liczne badania konsekwentnie pokazują, że praca jest ważnym warunkiem dobrostanu psychicznego, czy raczej, że utrata pracy to przyczyna trwałych negatywnych konsekwencji psychologicznych. Choć niemal każdy od czasu do czasu narzeka na swoją pracę, badania konsekwentnie wskazują, że najbardziej nieszczęśliwe są osoby bezrobotne i nieaktywne zawodowo, które nie mogą pracować z różnorodnych powodów. Poziom zadowolenia z życia w tej grupie ludzi jest równy nieco ponad połowie poziomu zadowolenia osób, które pracują lub zajmują się innymi osobami (z wyjątkiem bezrobotnych pracujących w charakterze wolontariuszy bądź posiadających absorbujące hobby) (HOGGARD 2006). Ankieta przeprowadzona w Wielkiej Brytanii, mająca na celu ustalenie, w jakim stopniu ludzie czuli się „zadowoleni z wydarzeń poprzedniego dnia”, pokazała, że osoby bezrobotne i pracujące w niepełnym wymiarze godzin stwierdzały znacznie więcej negatywnych napięć emocjonalnych, choć były zadowolone z poprzedniego dnia w podobnym stopniu, jak osoby pracujące; zadowolenie odczuwali zwłaszcza emeryci. Badanie australijskie, przeprowadzone w grupie absolwentów szkół wykazało, że osoby, które nie znalazły pracy, były mniej szczęśliwe, bardziej znudzone, złe, samotne i bezradne (ARGYLE 2004b). Na podstawie ankiety brytyjskiej stwierdzono, iż 19% bezrobotnych uważa, że odkąd stracili pracę, stali się nieszczęśliwymi ludźmi, 17% stało się niespokojnych i agresywnych, a 13% łatwo wpadało w stany przygnębienia (SOCIAL TRENDS 1984, za: ARGYLE 2004b).

Inne badanie, przeprowadzone wśród 1655 hutników 6 miesięcy po zamknięciu zakładu pracy, w którym pracowali, pokazało, że wyniki dotyczące pozytywnych odczuć (mierzonych Skalą Bradburna) plasowały się na poziomie 3,05 dla tych osób, które znalazły zatrudnienie, i 2,30 dla jednostek pozostających bez pracy. Nieco mniejsze różnice występowały w przypadku negatywnych odczuć (WARR 1978).

Naukowcy zajmujący się tematyką bezrobocia i osobami pozostającymi bez zatrudnienia często opisują występujące w tej grupie stany szoku, apatii, bezradności, przygnębienia, a także wyższe wskaźniki rozwodów oraz emigracji. Mimo że w wielu wypadkach utracie pracy towarzyszy obniżenie dochodów, to nawet przy zachowanych dochodach osoby bezrobotne są mniej szczęśliwe od osób pracujących (CAMPBELL, CONVERSE i RODGERS 1976). Inaczej sytuacja przedstawia się w grupie emerytów, którzy będąc w zbliżonej sytuacji do osób bezrobotnych czują się znacznie szczęśliwsi.

Ogólnie, osoby bezrobotne charakteryzują się niższymi kwalifikacjami, większą liczbą problemów psychologicznych, słabszym zdrowiem oraz tym, że w przeszłości wykonywały gorsze prace, a wieloletnie badania dowodzą, iż złe samopoczucie bezrobotnych jest konsekwencją przede wszystkim braku pracy.

Brak zatrudnienia ma szczególny wpływ na wybrane aspekty życia. Jednym z zasadniczych są oczywiście pieniądze i standard życia, które zazwyczaj ulegają obniżeniu. Bardzo często również obserwuje się obniżenie zadowolenia ze stanu zdrowia i z powodów rodzinnych. Osoby bezrobotne wydają się w specjalny sposób niezadowolone. Badania pokazują, że osoby bezrobotne mają znaczny deficyt poczucia własnej wartości, czują się gorzej od innych i mają poczucie, że ponieśli porażkę. Mimo że utrata pracy nie wpływa znacząco na samoocenę, to ma wyraźny wpływ na ocenę własnych braków oraz niedociągnięć. Obserwuje się również, że osoby bezrobotne często wpadają w apatię, zwłaszcza w sytuacji, kiedy nie potrafią sobie zorganizować czasu i nic nie robią. Warto również zauważyć, że osoby pozostające bez pracy charakteryzuje obniżone napięcie fizjologiczne i psychologiczne, w konsekwencji czego wolniej się poruszają; ponadto beczynne siedzenie prowadzi dosyć często do załamania psychicznego. Udowodniono również, że bezrobocie przyczynia się do opóźnionego dojrzewania; absolwenci, którzy nie znaleźli zatrudnienia, mają silną tendencję do pozostawania na poziomie rozwoju psychologicznego osób nadal uczących się (ARGYLE 2004b).

Dane empiryczne jednoznacznie potwierdzają, że osoby bezrobotne w prawie wszystkich krajach są dużo mniej szczęśliwe w porównaniu z osobami aktywnymi zawodowo (ARGYLE 2004a). Badania RONALDA INGLEHARTA (1990) pokazały, że zadowolonych było 61% osób bezrobotnych w porównaniu z 78% pracowników fizycznych. Potwierdzają to CAMPBELL, CONVERSE, RODGERS (1976), którzy stwierdzili, że 10%–12% osób bezrobotnych określiło samych siebie jako bardzo szczęśliwych, podczas gdy w ogólnej populacji za bardzo szczęśliwych uznało się aż 30% respondentów. Okazuje się, że bezrobotni często doświadczają uczucia znudzenia i nie potrafią sobie zorganizować czasu, również zdrowie psychiczne osób nieaktywnych zawodowo jest gorsze, zwłaszcza wyższe są w tej grupie wskaźniki depresji, samobójstw oraz uzależnienia od alkoholu. Osoby bezrobotne charakteryzuje również gorsze zdrowie fizyczne oraz wyższa śmiertelność w porównaniu z osobami zatrudnionymi (ARGYLE 2004a).

Na podstawie analizy danych uzyskanych w badaniach amerykańskich przeprowadzonych w latach 1972–1983 na grupie 15 320 respondentów stwierdzono, że osoby, które doświadczyły w swoim życiu sytuacji braku zatrudnienia, deklarowały niższy poziom szczęścia. Bezrobocie miało silniejszy negatywny wpływ na Murzynów niż na białych, a zwłaszcza na

Murzynów lepiej wykształconych i zamieszkujących miasta niż gorzej wykształconych mieszkańców wsi (PALISI, RANSFORD 1987). Ponadto wpływ bezrobocia na dobrostan psychiczny okazał się silniejszy po dłuższym okresie braku pracy (DIENER, BISWAS-DIENER 2010) oraz w odniesieniu do osób bardziej zaangażowanych w wykonywaną pracę (JACKSON, STAFFORD, BANKS, WARR 1983), a także w grupie mężczyzn, osób samotnych oraz przedstawicieli klasy robotniczej (VEENHOVEN: *World Database of Happiness*). Wpływ bezrobocia na poczucie szczęścia nieco zmniejsza się, kiedy kontroluje się inne zmienne, takie jak na przykład dochód, wykształcenie, wsparcie społeczne. Okazuje się, że kontrola sytuacji finansowej sprawia, że wpływ braku pracy na poczucie szczęścia ulega obniżeniu (choć nadal pozostaje istotny) (CAMPBELL, CONVERSE, RODGERS 1976). Kontrola wsparcia społecznego ze strony rodziny i wykształcenia jeszcze bardziej redukuje destrukcyjny wpływ bezrobocia na poczucie szczęścia, jednak rezultaty większości badań potwierdzają, że wpływ ten utrzymuje się na istotnym statystycznie poziomie. Co ciekawe, emeryci, którzy podobnie jak bezrobotni nie są zaangażowani w aktywność zawodową, przeciętnie cieszą się wyższym poziomem szczęścia niż osoby pracujące (CAMPBELL, CONVERSE, RODGERS 1976).

Badania jednoznacznie potwierdzają występowanie większych problemów ze zdrowiem psychicznym wśród bezrobotnych niż w grupie osób pracujących. Fakt ten widoczny jest zwłaszcza w przypadku depresji – u bezrobotnych notuje się znacznie większą, w porównaniu z osobami zatrudnionymi, skłonność do popełniania samobójstw czy wpadania w alkoholizm. Wiadomo jednak, że niektóre osoby tracą pracę właśnie z powodu choroby, zaburzeń psychicznych, alkoholizmu itp. W związku z tym faktem naukowcy zaczęli się zastanawiać nad tym, czy bezrobocie jest przyczyną zaburzeń psychicznych i fizycznych, czy też zwalniani z pracy w pierwszej kolejności są ludzie wykazujący skłonność do takich zaburzeń?

W celu udzielenia odpowiedzi na tak postawione pytanie przeprowadzono badania podłużne, którymi objęto pracowników przed utratą pracy oraz po utracie pracy (wskutek zamknięcia zakładu pracy). Badając konsekwencje zamknięcia hut stali, Peter WARR (1978) stwierdził, że osoby, które w ciągu 6 miesięcy od zwolnienia nie znalazły pracy, uzyskiwały niższe wyniki na skali pozytywnego afektu Bradburna niż osoby, które w tym czasie znalazły zatrudnienie. W innych badaniach, prowadzonych na grupie 2 tys. młodych ludzi, którzy przerwali naukę (pomiarów Ogólnym Kwestionariuszem Zdrowia dokonywano przed odejściem uczniów ze szkoły, a następnie co roku przez kolejne 2 lata) okazało się, że stan psychiczny osób, które nie znalazły pracy (po 1 roku i po 2 latach), uległ pogorszeniu, natomiast poprawił się wśród osób, które pracę otrzymały. Warto jednak dodać, że

osoby, które dostały zatrudnienie, miały już w pierwszym pomiarze nieco wyższe wskaźniki ogólnego stanu psychicznego. Rezultaty te wskazują na to, że główny kierunek związku przyczynowego prawdopodobnie biegnie od zatrudnienia do zdrowia psychicznego, ale jednocześnie istnieje związek przyczynowy, choć zdecydowanie słabszy, w kierunku przeciwnym (BANKS, JACKSON 1982).

Opisane zależności pomiędzy bezrobociem a poczuciem szczęścia można wyjaśnić wspomnianą już sytuacją finansową, która jest zdecydowanie gorsza wśród osób pozostających bez pracy. Kontrola tej zmiennej osłabia negatywny wpływ braku zatrudnienia na dobrostan psychiczny człowieka. Ponadto istotny wydaje się wpływ poczucia własnej wartości, które ulega degradacji u osób pozbawionych pracy (dowód potwierdzający to stanowi stosunkowo wysokie poczucie szczęścia wśród emerytów), co więcej, bezrobocie nie wpływa tak dotkliwie na poziom dobrostanu psychicznego, kiedy jest czymś zwyczajnym i większa część społeczeństwa pozostaje bez zatrudnienia. Nie bez znaczenia jest również zaangażowanie w wykonywaną pracę, zdecydowanie bardziej niekorzystnie bezrobocie wpływa na kondycję osób zaangażowanych w pracę. Warto również zauważyć, że praca okazuje się ważniejsza dla większości mężczyzn niż dla kobiet, dlatego ci pierwsi w wyższym stopniu odczuwają konsekwencje jej braku. Czynnikiem pośredniczącym w tym destruktywnym wpływie braku pracy na poczucie szczęścia jest również zły stan zdrowia, będący konsekwencją gorszego odżywiania, stosowania używek takich, jak nikotyna i alkohol oraz innych zachowań szkodliwych dla zdrowia (ARGYLE 2004a).

Wyniki innych badań jednak pokazują, że na krótko przed utratą pracy ludzie doświadczają obniżenia się poziomu zadowolenia z życia, a ich poczucie szczęścia spada do najniższego poziomu w roku utraty pracy. Być może jest to wynikiem świadomości pracowników na temat planowanych zwolnień bądź swoich niskich wyników pracy (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Można zatem przypuszczać, że osoby, które dopiero w przyszłości mają stracić pracę, prezentują negatywne symptomy (obserwowane u nich po zwolnieniu) na długo jeszcze przed tym zdarzeniem, co z kolei stanowi przyczynę ich zwolnień.

Wielu psychologów oraz socjologów przez lata żyło w przeświadczeniu, że dobrostan psychiczny człowieka zdeterminowany jest obiektywnymi warunkami życia, czyli tzw. kolejami losu. Również większość badań poświęconych efektom utraty pracy planowana była i prowadzona właśnie z takim nastawieniem. Naukowcy ograniczali się do porównywania poziomu dobrostanu osób bezrobotnych z pracującymi zawodowo czy też do pomiaru zmian w poziomie dobrostanu wraz z przedłużaniem się okresu pozostawania bez pracy, automatycznie pomijając negatywny wpływ złej kondycji psychicznej na ryzyko utraty zatrudnienia.

Dokładniejsza analiza wpływu złej kondycji psychicznej na ryzyko utraty zatrudnienia przyczyniła się do powstania pewnych wątpliwości. Po pierwsze, zdumiewająca jest trwałość obniżonego poziomu dobrostanu u bezrobotnych, której nie obserwuje się u osób doświadczających największych tragedii życiowych, takich jak śmierć najbliższych, rozwód, nieuleczalna choroba czy trwałe kalectwo. Niemal u wszystkich ofiar już po kilku tygodniach od momentu tragedii następuje spadek symptomów dystresu, podczas gdy u bezrobotnych nawet po 2 latach od momentu utraty pracy przeciętny poziom dystresu pozostaje bez zmian (PAYNE 1988, za: CZAPIŃSKI 1994), a nawet w wielu przypadkach nasila się (FRESE i MOHR 1987). Po drugie, mimo że utrata pracy pociąga za sobą spadek dochodów, nieformalna praca bezrobotnych na „czarnym rynku” jest dużo bardziej marginalna, gorzej wynagradzana i jej zasięg jest krańcowo ograniczony w porównaniu z pracą osób oficjalnie zatrudnionych, które zdecydowanie chętniej podejmują taką działalność. Stanowi to pewny dowód wskazujący na brak inicjatywy i gotowości do podejmowania pracy zarobkowej wśród bezrobotnych (JAHODA 1988). Po trzecie, nie ma jednoznacznych dowodów potwierdzających istnienie tak rozległych i długotrwałych konsekwencji psychologicznych po przejściu na emeryturę. Nawet jeśli emerytura powoduje spadek zadowolenia z życia, to po pewnym czasie efekt ten się wycofuje, co nie jest obserwowane w grupie bezrobotnych. Wskazane wątpliwości sugerują, że przynajmniej w części przypadków pewne stałe dyspozycje psychologiczne, takie jak neurotyzm, skłonność do popadania w stany przygnębienia, obniżona wola życia, niska ogólna aktywność, zamknięcie w sobie czy brak motywacji do działania, mogą zwiększać prawdopodobieństwo utraty pracy, sprzyjać przedłużaniu się okresu bezrobocia oraz obniżać skuteczność radzenia sobie ze stresem wynikającym z bezrobocia.

Nie można też jednoznacznie wykluczyć tego, że zdecydowana większość bezrobotnych to ludzie nieszczęśliwi, tzw. nieudacznicy życiowi, depresyjni, neurotyczni, wycofani, z niską samooceną itd., którzy już tacy byli, zanim utracili pracę, lub wręcz utracili pracę dlatego, że tacy właśnie byli. Intuicyjnie zasadne wydaje się przypuszczenie, że w przypadku redukcji zatrudnienia ta właśnie kategoria pracowników jest szczególnie narażona na utratę pracy, jak również, że to właśnie takie jednostki rzadziej znajdują szybko nowe zajęcie. Również dane empiryczne sugerują, że gorszy stan zdrowia psychicznego wpływa na trudności ze znalezieniem pracy. Wobec tego, prawdziwe wydaje się stwierdzenie, że istnieje wyraźny dwukierunkowy związek pomiędzy bezrobociem i zdrowiem psychicznym (FURNHAM i LEWIS 1986, za: ARGYLE 2004b). Trudno jest zatem jednoznacznie określić, czy to bezrobotni stają się bardziej nieszczęśliwi czy też nieszczęśliwi łatwiej tracą pracę.

Stwierdzono również wyraźny wpływ bezrobocia na głębokość depresji mierzonej Skalą Becka. Po długim okresie pozostawania bez pracy ludzie zaczynają się obwiniać, stają się bezradni, mają poczucie, że zasadnicze przyczyny sytuacji, w jakiej się znajdują, tkwią w nich samych i nie podlegają ich kontroli (FEATHER i DAVENPORT 1983). Ściśle powiązane z bezrobociem są również samobójstwa. Porównując dane z różnych lat, można zauważyć, że zachodzi dodatnia korelacja pomiędzy wskaźnikiem bezrobocia oraz wskaźnikiem samobójstw w regionach geograficznych. Poszukując odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób bezrobocie wpływa na liczbę prób samobójczych, można pójść dwutorowo. Jedna droga do samobójstwa prowadzi przez depresję lub inne zaburzenia natury psychicznej, druga – przez biedę, mniejsze wsparcie społeczne oraz alkoholizm (PLATT 1984).

Omawiając wpływ utraty pracy na dobrostan psychiczny, oczywiście musimy uwzględnić również różnice indywidualne pomiędzy poszczególnymi jednostkami, ponieważ nie każdy poddaje się destruktywnemu wpływowi bezrobocia w równym stopniu. Stwierdzono nawet, że około 10%–12% bezrobotnych Amerykanów uważa się za „bardzo szczęśliwych”. Utrata zatrudnienia ma szczególnie duży wpływ na pogorszenie dobrostanu psychicznego wśród osób żyjących w duchu protestanckiej etyki pracy, mocno oddanych pracy, które uważają, że ich wartość zależy od wykonywanej pracy. Stres związany z utratą pracy pogłębia się na przestrzeni kilku pierwszych miesięcy, a następnie normuje się. Dużo bardziej podatni na skutki bezrobocia są mężczyźni w średnim wieku w porównaniu z mężczyznami młodszymi i starszymi oraz zamężnymi kobietami. Samotne kobiety utratę pracy przeżywają podobnie jak mężczyźni. Duże zagrożenie depresją występuje wśród mężatek z małymi dziećmi i bez pracy. Najtrudniej bezrobocie znoszą młode matki. W największym stopniu brakiem pracy przejmują się osoby z klasy pracującej, prawdopodobnie z tego względu, że osoby należące do klasy średniej lepiej potrafią organizować swój czas i mają mniej problemy materialne (PAYNE, WARR i HARTLEY 1984). Udowodniono również, że negatywny wpływ bezrobocia na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz szczęście jest najmniej widoczny wśród osób cieszących się silnym wsparciem społecznym, ze strony partnera, rodziny lub przyjaciół.

Mimo że w większości wypadków utrata pracy pogarsza sytuację materialną, to wpływ bezrobocia na szczęście, zdrowie psychiczne i fizyczne wydaje się większy niż wpływ dochodów. W związku z tym warto się zastanowić, dlaczego brak pracy sprawia, że ludzie czują się nieszczęśliwi.

Wpływ na tę zależność wywiera niewątpliwie stosunek człowieka do pracy oraz posiadane o niej wyobrażenie. Bardzo często ludzie opierają swój wizerunek pracy głównie na podstawie rodzaju wykonywanej pracy, kształtując tym samym obraz własnej osoby w oczach innych, natomiast bycie bezrobotnym odbiera ludziom ten główny komponent własnego wize-

runku. Ponadto w obecnie panującym klimacie społecznym brak pracy jest rozumiany jako oznaka porażki, nieudolności społecznej i forma dewiacji. W badaniach przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że wiele osób uważa, iż powodem pozostawania bez pracy są: lenistwo, brak inteligencji, słabe kwalifikacje lub niechęć do pracy połączona z chęcią łatwego życia „na garnuszkę” opieki społecznej (FURNHAM 1984). Widzimy więc, że powszechne jest niedowartościowanie bezrobotnych, co niewątpliwie nie wpływa pozytywnie na ich dobrostan psychiczny.

Również brak obowiązków oraz organizacji czasu pogarsza samopoczucie jednostki. Udowodniono bowiem, że osoby niepracujące odczuwają mniejszy stres, jeżeli potrafią zaplanować, zorganizować i wypełnić swój czas. Oznacza to, że cieszą się lepszym samopoczuciem i są szczęśliwsze, jeśli mają jakieś zajęcia. Do pogorszenia się dobrostanu psychicznego u osób pozostających bez pracy przyczynia się także utrata związków społecznych nawiązanych w pracy, tj. sieci współpracowników i przyjaciół nawiązywanych w miejscu pracy. Często zanika też wsparcie otrzymywane ze strony rodziny. Relacje rodzinne psują się, pojawiają się eskalacja napięć w małżeństwie, przemoc i rozwody; narastają kłopoty z dziećmi oraz przemoc w stosunku do nich (ARGYLE 2004b).

Obserwujemy swoistego rodzaju paradoks zachoszący pomiędzy faktem, że znaczna część ludzi nie lubi wykonywanej przez siebie pracy i traktuje ją jako konieczność, a rezultatami badań, które bardzo wyraźnie pokazują, że jeszcze bardziej ludzie nie lubią tracić pracy. Wynika to prawdopodobnie z faktu, że praca poza oczywistymi profitami dostarcza wielu ukrytych korzyści, takich jak: organizacja czasu, kontakty towarzyskie poza rodziną, uczestnictwo w realizacji szerszych celów, zapewnienie sobie statusu i poczucia tożsamości oraz spełnienie się na wyższym poziomie aktywności (JAHODA 1981). Są to czynniki ważne dla większości ludzi. Aby więc zorganizować dzień bez pracy w satysfakcjonujący sposób i zapewnić korzyści podobne do tych, jakich dostarcza praca, czas wolny musi mieć pewne właściwości, np. wyznaczanie długoterminowych celów, współpraca w grupie i wykorzystanie posiadanych umiejętności.

Nie ulega wątpliwości jednak, że praca ma centralne znaczenie dla dobrostanu jednostki, ponieważ oprócz dochodu materialnego dostarcza jeszcze wielu innych korzyści, do których można zaliczyć m.in. poczucie tożsamości, okazje do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi oraz uzyskiwania wsparcia społecznego, poczucie celowości i sensowności wykonywanych zajęć. Ponadto praca wypełnia czas, oferując angażujące wyzwania oraz status społeczny (HENRY 2007). Związek pracy z dobrostanem psychicznym bardzo wyraźnie podkreśla również Marie JAHODA (1982), twierdząc, że to właśnie przede wszystkim aktywność zawodowa zawiera w sobie pięć kluczowych dla subiektywnego dobrostanu czynników, to zna-

czy nadaje porządek czasowy naszemu życiu, oferuje możliwość nawiązywania relacji interpersonalnych, stwarza szanse uczestniczenia w realizacji celów zbiorowych, określa tożsamość i status społeczny oraz gwarantuje regularną aktywność. Można zatem powiedzieć, że praca spełnia wiele warunków znamionujących stan *przepływu*, do których należą m.in. jasno określone cele i zasady działania, informacje zwrotne dotyczące tego, jak sobie człowiek radzi oraz otoczenie sprzyjające koncentracji uwagi i ograniczające możliwość jej rozproszenia. Praca będąc źródłem zaangażowania, czyli stanu psychicznego, który jest kojarzony z dobrostanem i poczuciem szczęścia (CSIKSZENTMIHALYI 1998) dostarcza wielu okazji do pozytywnych doświadczeń, i dlatego też stanowi znaczący element ogólnego zadowolenia z życia (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

3.2.6. Relacje interpersonalne a jakość życia

Wpływ interakcji międzyludzkich oraz stosunków społecznych na poziom doświadczanego szczęścia został udokumentowany licznymi dowodami empirycznymi, dlatego też rozdział ten będzie poświęcony omówieniu badań ukazujących odrębne wpływy różnych rodzajów związków, w jakie ludzie wchodzi.

W codziennym życiu człowiek niemal nieustannie napotyka liczne trudności, którym musi stawić czoło, narażony też jest na działanie wszechobecnych i niejednokrotnie bardzo silnych stresorów, przyczyniających się do jego fizycznych oraz psychicznych problemów zdrowotnych (POPIOŁEK 1996), które z kolei niewątpliwie obniżają jego dobrostan psychiczny. Pomimo tego faktu zdecydowana większość ludzi cieszy się dosyć dobrą kondycją psychiczną i fizyczną, pozwalającą na sprawne funkcjonowanie i radzenie sobie z rzeczywistością. Jednym z czynników sprzyjających dobrej kondycji psychofizycznej człowieka jest z pewnością poczucie oparcia w innych ludziach (POPIOŁEK 1996).

Na podstawie badań nad jakością życia przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych ustalono współczynniki regresji, które wykazują moc niezależnych wpływów poszczególnych relacji. Przedstawiają się one następująco (CAMPBELL, CONVERSE, RODGERS 1976):

- życie rodzinne: 0,41,
- małżeństwo: 0,36
- przyjaźń: 0,26,
- społeczeństwo: 0,25,
- organizacje: 0,12.

Kolejne badania, przeprowadzone na próbie Brytyjczyków pozwoliły wyróżnić trzy wymiary zadowolenia, takie jak:

- wymiar materialnej, realnej pomocy,
- wymiar wsparcia emocjonalnego,
- wymiar wspólnych zainteresowań.

Stwierdzono na ich podstawie, że najważniejszym źródłem zadowolenia jest współmałżonek, dalej bliscy i znajomi, a następne miejsce zajmują współpracownicy i sąsiedzi (ARGYLE 2004b).

Nie ulega wątpliwości, że najtrafniejszym przykładem związku wywołującego poczucie szczęścia jest stan zakochania się z wzajemnością. Stan ten jest jednym z najwyżżej ocenianych wydarzeń pozytywnych w życiu i choć zjawisko to znane jest niemal wszystkim, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. Głównymi cechami tego stanu jest intymność seksualna i bliskość cielesna oraz wysoki stopień otwarcia, wzajemnej opieki i uwagi. Wiele przyjemności partnerom dostarcza zwykłe przebywanie razem.

Stwierdzono, że osoby pozostające w związku małżeńskim są przeciętnie bardziej szczęśliwe niż osoby samotne, rozwiedzione czy owdowiałe. Udowodniono również, że samotni mężczyźni są bardziej nieszczęśliwi niż samotne kobiety. Prawdopodobnie wynika to z faktu, że choć kobiety ogólnie stwierdzają większe zadowolenie z życia niż mężczyźni, to mężczyźni czerpią, jak się wydaje, więcej satysfakcji z małżeństwa niż kobiety. Żony dostarczają większego wsparcia, są też zdecydowanie lepszymi powiernikami dla mężów niż mężowie dla żon (VANFOSSEN 1981, za: ARGYLE 2004a). Kobiety korzystają z potrzebnego im wsparcia ze strony przyjaciółek lub krewnych znacznie częściej niż ze strony męża. Udowodniono również, że pary żyjące razem, ale niebędące małżeństwem, są szczęśliwsze niż osoby samotne, chociaż nie tak szczęśliwe jak małżeństwa.

Oczywisty jest fakt, że korzyści z małżeństwa zależą w znacznej mierze od jakości tego związku, a zadowolenie z małżeństwa jest wysoko skorelowane z ogólnym zadowoleniem lub szczęściem. Analiza badań nad związkiem pomiędzy szczęściem a pozostawaniem w związku małżeńskim wykazała, że małżeństwo samo w sobie nie gwarantuje szczęścia, ogromne bowiem znaczenie ma to, czy samo małżeństwo postrzegane jest jako dobre dla jednostki, czy też nie. Ponadto pamiętać należy również, że na to, czy małżeństwo okaże się korzystne dla konkretnego człowieka, wpływ wywierają również cechy jego osobowości oraz czynniki sytuacyjne (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Duże znaczenie dla dobrostanu psychicznego człowieka mają przyjaciele. Liczne badania potwierdzają, że osoby, które mają więcej przyjaciół lub spędzają z nimi więcej czasu, zwykle czują się szczęśliwsze. Przyjaźń stanowi niezależne źródło szczęścia, co prawda nie tak ważne jak małżeństwo czy życie rodzinne, ale dla wielu ludzi zdecydowanie ważniejsze niż praca

i czas wolny. Przyjaźń odgrywa ważną rolę zwłaszcza dla osób młodszych, tzn. od nastolatków do momentu założenia rodziny, a ponownie przybiera na wartości w wieku podeszłym, ponieważ w tym przedziale czasu zdecydowanie ważniejsze są rodzina oraz praca. Obserwuje się również różnice pomiędzy płciami – kobiety wykazują większe zainteresowanie społeczne, utrzymują bliższe, bardziej zażyłe, serdeczne, miłe i wspierające przyjaźnie oraz są bardziej empatyczne w porównaniu z mężczyznami, którzy z kolei koncentrują się na zadaniach, takich jak np. podawanie informacji, i preferują wspólne zajęcia, np. sporty czy rozmowy o sporcie, pracy i innych mało osobistych tematach (MYERS 2004).

Badania nad „pozytywnymi wydarzeniami towarzyskimi” i źródłami radości wykazują, że zawieranie nowych przyjaźni, jak również spotkania ze starymi znajomymi uzyskują bardzo wysokie notowania w tym aspekcie, jednocześnie pokazując, że inni wzbudzają w nas pozytywne uczucia. Przyjaciół potrzebujemy z trzech głównych powodów: pierwszym jest pomoc materialna i informacja, drugim wsparcie towarzyskie (w postaci rady, współczucia, podobnego spojrzenia na świat), trzecim powodem są wspólne zainteresowania, działania, gry, dające okazję do spotkań, przez co zbliżają ludzi do siebie.

Istotny jest również wpływ dzieci na poczucie szczęścia, a badania tego obszaru są źródłem niezwykle interesujących wyników. Większość danych empirycznych dowodzi, co dla wielu osób może wydać się zaskakujące, że dzieci nie są istotnym źródłem szczęścia. Okazuje się, że rodzice częściej doświadczać zmartwień, problemów małżeńskich i czują się gorzej dobrani jako para w porównaniu z parami bezdzietnymi. Co więcej, przyjście na świat drugiego i kolejnych dzieci jest przyczyną spadku doświadczanego przez rodziców poziomu szczęścia. Analiza zadowolenia małżeńskiego wykazała, że poziom satysfakcji małżeńskiej maleje po narodzinach pierwszego dziecka, a następnie dalej ulega obniżeniu, osiągając punkt krytyczny w momencie, kiedy dzieci wchodzi w okres adolescencji. Co ciekawe, ponowny wzrost poziomu szczęścia zaobserwowano, kiedy dzieci opuszczają dom rodzinny (DIENER, BISWAS-DIENER 2010). Z naukowego punktu widzenia dzieci stanowią bardzo ciekawy problem, ponieważ właśnie związki z dziećmi ilustrują brak zależności pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi uczuciami (posiadanie dzieci wiąże się zarówno z chwilami dużego szczęścia, jak i z kłopotami oraz konfliktami). Dzieci są źródłem ogromnej, niepowtarzalnej radości, dają poczucie samorealizacji i dojrzałości. Jednocześnie wymagają poniesienia znacznych kosztów, tj.: fizycznego wyczerpania, kiedy są małe, a później, kiedy dojrzewają, również kosztów natury emocjonalnej. Wydaje się więc, że stopień oraz sposoby, w jakie dzieci wpływają na poczucie szczęścia, zależą również od posiadanych zasobów osobistych, cech osobowości, relacji interpersonalnych oraz czynników sytuacyjnych (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Poza domem najsilniejsze więzy społeczne nawiązywane są z krewnymi, szczególnie z rodzeństwem, rodzicami i dorosłymi dziećmi. Dzieje się tak, ponieważ jednym z podstawowych elementów relacji w rodzinie jest gotowość do udzielenia znacznej pomocy (np. w postaci opieki nad dziećmi czy wsparcia materialnego). Związki z krewnymi charakteryzuje wyjątkowa stałość; częstość kontaktów i poziom pomocy nie ulegają zmianom na przestrzeni lat. Jednakże formy rozrywek, w jakich ludzie uczestniczą wspólnie z członkami swej rodziny, zdecydowanie odbiegają od form spędzania czasu wraz z przyjaciółmi, ponadto często członkowie rodziny prezentują zupełnie odmienny stosunek do życia, cenią inne wartości i preferują inny styl życia. Omawiając związki z krewnymi, należy zwrócić szczególną uwagę na rodzeństwo. Z jednej strony jest ono jednym z największych źródeł zadowolenia, dającym poczucie bliskości i wspólnoty, a z drugiej rodzi sporo rywalizacji od samego dzieciństwa, zwłaszcza na polu osiągnięć i sukcesów (ROSS, MILGRAM 1982, za: ARGYLE 2004b). Mimo to jednak sporo satysfakcji ludzie czerpią właśnie z relacji rodzinnych, a konkretnie z realnej pomocy ze strony krewnych (znacznie większej, niż oferują przyjaciele) oraz bardzo silnych, długotrwałych więzów warunkujących przywiązanie na całe życie i przyjemność płynącą z wzajemnego towarzystwa.

Nie bez znaczenia dla odczuwanego poziomu szczęścia pozostają relacje na płaszczyźnie zawodowej, zarówno ze współpracownikami, jak i między przełożonymi a podwładnymi, które zostały omówione wcześniej. Warto podkreślić, że większe zadowolenie z pracy odczuwają osoby lubiane, należące do małych, spójnych grup i mające okazję do kontaktów towarzyskich w pracy. Odczuwane zadowolenie ma charakter głównie instrumentalny, tzn. zależne jest od pomocy lub rady w pracy czy też satysfakcji ze wspólnego działania. Warto podkreślić, że mężczyźni bardziej cenią sobie pomoc instrumentalną, natomiast dla kobiet ważniejsza jest współpraca. Analizując związki hierarchiczne, można zauważyć, że podwładni są szczęśliwsi, gdy przełożeni zwracają uwagę na inicjatywę pracowników i zachęcają do udziału w procesie decyzyjnym. Przełożeni stanowią większe źródło instrumentalnego zadowolenia niż współpracownicy (mają większy wpływ na wzrost korzyści materialnych), ale jednocześnie są oni poważniejszym źródłem konfliktów z uwagi na stawiane wymagania i większą władzę. Istnieje też różnica między płciami; mężczyźni czują się lepiej w rolach hierarchicznych, kobiety zaś preferują równość w małych grupach. Można więc powiedzieć, że korzyści ze związków w pracy są w części instrumentalne, w części uwarunkowane współpracą nad zadaniami, a także wynikiem radości podczas pracy i poza nią.

Zajmując się związkami społecznymi, nie można pominąć również sąsiadów, choć mają oni niewielki wpływ na poczucie szczęścia i stanowią niezależne źródło zadowolenia. Głównym źródłem zadowolenia z relacji

sąsiedzkich jest wysoki poziom wzajemnej pomocy (podczas prac w ogrodzie, przy pożyczaniu drobiazgów, podlewaniu kwiatków itp.). Znaczenie takich związków istotne jest dla osób spędzających dużo czasu w domu oraz dla ludzi starszych, w przypadku których sąsiedzi stanowią podstawowe źródło kontaktów towarzyskich (ARGYLE 2004b).

Analiza wpływu związków interpersonalnych na poczucie szczęścia skłania do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób związki te wywołują szczęście. Wiadomo, że największa radość płynie z najbardziej intensywnych związków: od stanu zakochania się po relacje między rodzicami i małymi dziećmi. Jednym z podstawowych źródeł zadowolenia jest jakość związku, uczucia intymności, poufałości, jakość dostarczanego poczucia własnej wartości, co ogólnie nazywane jest „wsparciem społecznym”. Wsparcie to odgrywa szczególną rolę między małżonkami oraz w przyjaźniach, zwłaszcza w przyjaźniach kobiet. Do pozostałych źródeł satysfakcji zaliczamy pomoc materialną, informacje i porady, a także wspólne spędzanie czasu, wspólną pracę, dzielenie wspólnego życia. Prawdopodobnie regularność i przewidywalność kontaktów między małżonkami, krewnymi i bliskimi przyjaciółmi jest gwarancją tak wielkiej przyjemności, ponieważ dają one obietnicę przyjemności w nieokreślonej przyszłości.

Świadomość tego, że istnieją osoby, z którymi jednostka, poprzez wielokrotne kontakty, czuje się w jakiś sposób związana, wymienia poglądy, dzieli się doświadczeniami, obdarza (i jest obdarzana) zainteresowaniem oraz pozytywnymi uczuciami, daje jej poczucie bezpieczeństwa, bycia społecznie akceptowaną, a także poprawia jej orientację w otaczającej rzeczywistości. Można powiedzieć, że człowiek, nawiązując relacje interpersonalne, kontaktując się z innymi, buduje wokół siebie sieć społecznego wsparcia, której znaczenie docenia zwłaszcza w sytuacjach dla siebie trudnych. Uczestnictwo w trwałych społecznych zbiorowościach pozwala jednostce na lepsze określenie własnej tożsamości, daje poczucie integracji z innymi, a role społeczne, jakie odgrywa, dają jej poczucie bycia odpowiednio funkcjonującym członkiem społeczności. Dzięki istnieniu interakcji społecznych człowiek może czuć się lubianym, rozumianym, szanowanym, może potwierdzać lub korygować swoją percepcję świata, otrzymywać rady, a jednocześnie sam może okazywać życzliwość i wsparcie innym (OTRĘBSKA-POPIOŁEK 1991). Dlatego też sam fakt istnienia związków z innymi ludźmi wywiera tak bardzo korzystny wpływ na dobre samopoczucie człowieka. Już sama świadomość uczestnictwa w sieci powiązań interpersonalnych, a tym samym tego, że wokół są inni ludzie, z którymi można się kontaktować, a nawet do których zwrócić w razie kłopotów z prośbą o wsparcie, pomaga człowiekowi żyć, podtrzymując jego dobre funkcjonowanie i samopoczucie (POPIOŁEK 1996).

Zastanawiając się nad kierunkiem zależności pomiędzy związkami towarzyskimi a szczęściem, naukowcy doszli do wniosku, że wzrost często-

tliwości kontaktów społecznych prowadzi do wzrostu odczuwanego zadowolenia (REICH, ZAUTRA 1981, za: ARGYLE 2004b), natomiast utrata relacji jest przyczyną niezadowolenia. Ekstrawertycy są szczęśliwsi od introvertyków, a odpowiedzialny za ten stan jest przede wszystkim poziom kontaktów społecznych (ARGYLE 2004b), któremu, jak wiadomo, sprzyjają rozwinięte zdolności komunikacji z innymi. Warto zwrócić również uwagę na fakt, że „celem komunikowania jest poprawa współdziałania” (NĘCKI 1996b, s. 109), co również może sprzyjać satysfakcjonującym kontaktom społecznym będącym źródłem pozytywnych stanów emocjonalnych doświadczanych przez jednostkę.

Wiele badań potwierdziło, że napięcia emocjonalne wynikające z doświadczanych w codziennym życiu stresorów są znakomicie „buforowane” przez wspierające związki społeczne, które mają pozytywny wpływ na zmniejszenie stresu. Udowodniono również, że zaburzenia psychiczne rodzą się z kombinacji wysokiego stresu połączonego z niskim wsparciem społecznym. Oczywiście, przyczynowość zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń relacji interpersonalnych jest dwukierunkowa, ale istnieje opisany uprzednio efekt wsparcia społecznego, widoczny np. w przewidywaniu zaburzeń psychicznych na podstawie tegoż wsparcia w okresie jednego roku (HOLAHAN, MOOS 1981, za: ARGYLE 2004b). Najważniejszym czynnikiem w zwalczaniu stresu jest zapewnienie wsparcia społecznego, rozumianego jako „postrzeganie, że dana osoba czuje troskę, poważanie lub innego rodzaju bliskie powiązanie z innymi ludźmi” (REIS 1984, za: ARGYLE 2004b, s. 36), czy też definiowanego jako posiadanie „kogoś, z kim można porozmawiać o sobie i swoich problemach” (BROWN i HARRIS 1978, za: ARGYLE 2004b, s. 36). Wsparcie społeczne może obniżać stres na kilka sposobów: 1) może powstać natychmiastowy efekt w postaci wzrostu samooceny oraz pewności siebie; 2) może nastąpić bezpośredni wpływ na sferę emocjonalną – kontakty towarzyskie rodzą pozytywne odczucia, obniżając tym samym poziom stresu i niepokoju; 3) kiedy jednostka widzi, że dostępne są wsparcie i pomoc, a problemom można zaradzić, zewnętrzny stres może być percypowany jako mniej groźny. Na stałych korzyściach tego typu oraz ich dostępności można polegać przede wszystkim w długotrwałych związkach interpersonalnych (ARGYLE 2004b). Dlatego też z całą pewnością można stwierdzić, że dla dobrego samopoczucia człowieka niezwykle ważne jest przekonanie o posiadaniu sieci wsparcia społecznego oraz o tym, że są ludzie gotowi go wspierać. Jeżeli owo przekonanie dodaje jednostce sił oraz mobilizuje ją do radzenia sobie z przeciwnościami losu, to staje się czynnikiem konstruktywnym w jego działaniu (POPIOŁEK 1996), niewątpliwie przyczyniając się do zachowania jego dobrostanu psychicznego na odpowiednim poziomie.

Podsumowując, można powiedzieć, że kontakty społeczne stanowią podstawowe źródło szczęścia, zdrowia i ulgi w stresie. Największych korzy-

ści człowiekowi dostarcza małżeństwo oraz inne bliskie, intymne i wspierające związki interpersonalne. Kontakty społeczne wpływają na wzrost poczucia szczęścia poprzez wywoływanie radości, dostarczanie pomocy i wspólne spędzanie czasu na realizacji przyjemnych zajęć. Mają one również zdolność redukowania wpływu stresorów, ponieważ powodują wzrost samooceny, ograniczają negatywne emocje i zapewniają pomoc w rozwiązywaniu problemów (ARGYLE 2004b).

3.2.7. Czas wolny i jego organizacja

Ważnym składnikiem ogólnej satysfakcji z życia jest czas wolny. Wydaje się, że skoro czynności, w które ludzie angażują się w wolnym czasie, są mniej obowiązkowe niż praca, to powinny one wyjaśnić, czego ludzie ci pragną i co czyni ich szczęśliwymi. Być może gdybyśmy potrafili wskazać zajęcia dające nam najwięcej satysfakcji, moglibyśmy lepiej organizować sobie czas wolny oraz zrozumieć korzenie szczęścia.

Według teorii Csikszentmihalyego pierwszymi optymalnymi przeżyciami w życiu każdego człowieka są wychowanie, karmienie i zabawa. Są to wewnętrznie satysfakcjonujące doświadczenia stanowiące punkt odniesienia, z którym podmiot porównuje późniejsze wydarzenia. W okresie dorastania najwięcej radości dostarczają młodym ludziom zazwyczaj zajęcia takie jak: gry, sporty, kontakty z bliskimi, zajęcia artystyczne i religijne. Na podstawie tego można twierdzić, że podstawowe znaczenie pracy oraz innych czynności instrumentalnych jest w sposób naturalny zdeterminowane raczej przez odniesienie do znaczeń wypracowanych w czasie wolnym niż odwrotnie (CSIKSZENTMIHALYI 1981).

Dlatego tak ważnym aspektem jest jasne określenie tego, co to jest „czas wolny”. Przez wiele lat za czas wolny uważano to, co człowiek robi po pracy. Obecnie pogląd ten stracił na aktualności, ponieważ wiele osób nie pracuje, a dla części czas wolny ważniejszy jest niż praca. Niektórzy psychologowie rozgraniczają pracę ukierunkowaną na cel czy instrumentalną od przyjemności, zachowań ekspresyjnych podejmowanych w celu doznania wewnętrznego zadowolenia. Jednak rozróżnienie to nie jest do końca trafne, pewne bowiem formy spędzania wolnego czasu również zawierają elementy dążenia do celu, np. uprawianie sportu nie tylko dla przyjemności, ale również dla poprawy wyników czy zachowania dobrej kondycji. Wydaje się, że lepszym rozwiązaniem jest zdefiniowanie zajęć w czasie wolnym jako tych, które ludzie robią z czystej przyjemności, dla zabawy, rozrywki, samodoskonalenia lub dowolnych celów, lecz nie dla ko-

rzyści materialnych. Można powiedzieć, że aktywność podejmowana w czasie wolnym powinna dawać przyjemność, samorealizację lub spełnienie, być spontaniczna, bez ograniczeń. Praca z kolei postrzegana jest jako obowiązek, wydajność, ograniczenia i podporządkowanie (TOKARSKI 1985).

Przeprowadzone badania wykazały, że ogólne zadowolenie z czasu wolnego plasuje się nieco niżej niż zadowolenie z pracy i znacznie niżej niż zadowolenie z pożycia małżeńskiego (ANDREWS, WITHEY 1976, za: ARGYLE 2004b).

Z definicji czasu wolnego wynika, że podejmowane wtedy czynności wykonywane są bez ostatecznego celu, dla nich samych. Mogą jednak być zawarte w nich cele pośrednie, takie jak zabawa czy radość, oraz cele długoterminowe, polegające na nabywaniu nowych umiejętności, np. w sportach, poszerzanie wiedzy lub wykształcenia, pisanie książki czy zwiedzanie świata. Motywy te mogą być uznawane za cele same w sobie, niewymagające dalszych wyjaśnień, ale nadal można zastanawiać się nad tym, czy sposób spędzania czasu wolnego ma wpływ na ogólne dobre samopoczucie i zdrowie fizyczne oraz psychiczne.

Stwierdzono, że czas wolny definiowany jako „życie poza pracą” jest jednym z najlepszych czynników, określających ogólne dobre samopoczucie. Czas wolny ma wpływ również na inne ważne czynniki wywołujące ogólne zadowolenie, tzn. na małżeństwo czy życie społeczne. Wspólne spędzanie czasu wiąże się z większym zadowoleniem z małżeństwa, a jednym z podstawowych źródeł zadowolenia z czasu wolnego są interakcje społeczne i zacieśnianie więzów towarzyskich (ARGYLE 2004b). Nietrudno zauważyć, że znaczną część wolnego czasu ludzie spędzają przede wszystkim w towarzystwie innych osób, a największe zadowolenie daje kontakt z rodziną i przyjaciółmi.

Poza życiem towarzyskim do głównych form spędzania wolnego czasu należą: oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie, uprawianie sportu, zajęcia domowe, kluby, kursy, praca społeczna i wakacje. Oczywiście bardzo często są one połączone z towarzyskimi spotkaniami, np. wspólne uprawianie sportu czy wyjazd na wakacje z przyjaciółmi.

Wiele różnic pod względem preferencji w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu może być wyjaśnionych za pomocą zmiennych demograficznych. Oczywisty jest również fakt, że panują ogromne różnice pod tym względem w różnych klasach społecznych. Przedstawiciele klasy średniej spędzają czas wolny bardziej aktywnie (uprawianie sportu, hobby, wyjścia i zainteresowania kulturalne), podczas gdy osoby z klasy robotniczej znacznie częściej oglądają telewizję. Bardziej aktywne formy wypoczynku charakterystyczne dla pierwszej grupy częściowo wynikają z jej zamożności, posiadania samochodów oraz większych funduszy na różne zajęcia i na opiekunki do dzieci, jak również z wykształcenia będącego źródłem wielu

zainteresowań inspirujących organizowanie czasu wolnego. Wiele takich zainteresowań nabywa się właśnie w trakcie kształcenia (np. zainteresowanie muzyką, sztukami plastycznymi, sportem, lekturami) oraz dzięki zajęciom rekreacyjnym organizowanym przez instytucje edukacyjne. Kolejnym czynnikiem demograficznym determinującym sposób spędzania wolnego czasu jest wiek. Osoby starsze i będące na emeryturze mają więcej czasu wolnego, lecz z wiekiem spada ich uczestnictwo w wielu formach rekreacji, przede wszystkim w aktywności fizycznej (tj. w sporcie i ćwiczeniach fizycznych, wycieczkach itp.). Głównym rodzajem zajęć stają się spacer, oglądanie ogrodu, różne rodzaje hobby, kluby towarzyskie oraz telewizja. Drugą grupą mającą więcej czasu na zajęcia rekreacyjne są bezrobotni, ale uczestniczą oni w nich jeszcze rzadziej niż ludzie starsi i emeryci. Bezrobotni uprawiają znacznie mniej ćwiczeń fizycznych i wszelkiego rodzaju korzystnych zajęć rekreacyjnych, natomiast dużo więcej czasu spędzają na oglądaniu telewizji, więcej piją i więcej czasu przebywają w towarzystwie. Niska jakość aktywności w czasie wolnym stanowi w pewnej części wyjaśnienie niskiego poczucia szczęścia w tej grupie. Potwierdziły tę tezę eksperymenty, w których młodemu bezrobotnemu zapewniano trening sportowy i umożliwiono korzystanie z obiektów sportowych, w efekcie czego uzyskano bardzo pozytywne rezultaty w zakresie poczucia szczęścia (ARGYLE 2004a).

Analizując związek pomiędzy uczestnictwem w rozrywkach a poczuciem szczęścia, warto zastanowić się nad przyczynami podejmowania tego rodzaju aktywności. Wiele badań zostało poświęconych potrzebom zaspokajanych przez rozrywkę, ale nie dostarczyły one jeszcze satysfakcjonujących wyników. Istnieją też teorie mówiące o dwóch kontrastujących stanach motywacyjnych: jednym – zorientowanym na cele (motywacja zewnętrzna) i drugim nastawionym na czerpanie satysfakcji z samej czynności (motywacja wewnętrzna). Mimo że wiele rozrywek ma związek przede wszystkim z tym drugim stanem, to często są obierane przez jednostkę cele dostarczające usprawiedliwienia, zapewniające punkt końcowy, systematyzujące lub uatrakcyjniające owe rozrywki (ARGYLE 2004b). Motywacja wewnętrzna jest szczególnie silna u osób aktywnie zajmujących się absorbującymi zajęciami, takimi jak wspinaczka gór, szachy czy taniec dyskotekowy, które wymagają sporo wysiłku i energii. Według M. Csikszentmihalyiego do najbardziej satysfakcjonujących elementów należą: radość z wykonywanej czynności i korzystania z posiadanych umiejętności, sama czynność (wzór, działanie, otoczek) oraz dalszy rozwój zdolności. Ponadto autor ten dodaje, że największej satysfakcji dostarczają te aktywności, w których wyzwania odpowiadają umiejętnościom, co prowadzi do stanu zaangażowania (CSIKSZENTMIHALYI 1998). Czas wolny dostarcza więcej zadowolenia wtedy, gdy człowiek musi się nieco zmobilizować, wykorzy-

stać swoje zdolności i kiedy coś dzięki temu osiąga. Zadowolenie z korzystania i rozwoju umiejętności przypomina „motywację wewnętrzną” doświadczaną przez osoby, które naprawdę lubią swoją pracę: zostało ukończone ważne zadanie, w którym dysponowali pewną autonomią, w sposób znaczący wpłynęło to na innych oraz wymagało wykorzystania własnych umiejętności (ARGYLE 2004b). Czynniki ten zawiera pragnienie rozwoju umiejętności, zdolności i wiedzy, czyli dążenie do rozwoju i czerpania radości z pewnego wyzwania. Właśnie to założenie stanowiło punkt wyjścia teorii motywacji Masłowa, który twierdził, że po zaspokojeniu najniższych potrzeb, łącznie z potrzebami społecznymi, pojawia się motywacja do rozwoju i samorealizacji. Również Havighurst stwierdził, że „nowe doświadczenia”, „szansa na bycie twórczym” i „szansa osiągnięcia czegoś” są częstymi przyczynami zajmowania się przyjemnościami w czasie wolnym (HAVIGHURST 1961, za: ARGYLE 2004b). Przypomina to potrzebę rozwoju i pragnienie wykonywania bardziej złożonych oraz wymagających zadań w pracy. Czynniki wykorzystywania i rozwoju umiejętności wyjaśnia pewne zajęcia podejmowane w czasie wolnym od pracy, tj. sport i ćwiczenia polegające na rozwijaniu sprawności fizycznej czy innych zainteresowań i umiejętności umysłowych lub artystycznych (ARGYLE 2004b).

Jedną z najbardziej popularnych we współczesnym świecie form spędzania wolnego czasu jest oglądanie programów telewizyjnych, czyli czynność niewymagająca jakichkolwiek wyspecjalizowanych umiejętności czy mobilizacji. Osoby poświęcające dużą część swojego czasu na oglądanie telewizji są mniej szczęśliwe, a dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że powodem spędzania czasu przed telewizorem jest brak innych, bardziej atrakcyjnych zajęć. Zupełnie inną formą spędzania wolnego czasu, bardziej przystającą do modelu Csikszentmihalyiego, jest dobrowolna bezpłatna praca (wolontariat), będąca źródłem wielkiej satysfakcji. Badanie Argyle’a pokazało, że praca dobrowolna i praca charytatywna dostarczają człowiekowi ogromnej satysfakcji, ustępując miejsca pod tym względem jedynie tańcowi (ARGYLE 2004a).

Badania poświęcone motywacji do udziału w rozrywkach jednoznacznie potwierdziły, że jednym z podstawowych jej składników jest czynnik motywacji społecznej. Obejmuje on kontakty z rodziną, przyjaciółmi i płcią przeciwną, możliwość udzielania pomocy innym, a także możliwość okazywania władzy oraz przywiązania. Udowodniono, że czynnik społeczny stanowi najlepszy wyznacznik ogólnego zadowolenia z czasu wolnego ($r = 0,33$) i najczęściej wyraża się on poprzez czynności wykonywane wraz z przyjaciółmi ($r = 0,48$) (CRANDALL, NOLAN, MORGAN 1980, za: ARGYLE 2004b). Rezultaty wielu badań nad związkiem pomiędzy relacjami społecznymi a poczuciem szczęścia (por. rdz. 3.2.6.) jednoznacznie wskazują, że zdrowe relacje z innymi stanowią ważny element bogactwa psychicznego

i są człowiekowi niezbędne do szczęścia. Relacje rodzinne oraz bliskie przyjaźnie mają ogromne znaczenie dla poczucia szczęścia, a ludzie szczęśliwi mają lepsze związki z innymi (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Źródłem zadowolenia z czasu wolnego, podobnie zresztą jak z pracy, jest poczucie tożsamości i własnej wartości. Duże znaczenie ma tutaj „szansa na osiągnięcie czegoś” i „odczuwanie szacunku wobec siebie” (HAVIGHURST 1961, za: ARGYLE 2004b) czy „zdobycie szacunku i podziwu innych” oraz „sprawdzenie się w trudnych sytuacjach” (KABANOFF 1982, za: ARGYLE 2004b). Ważne są tutaj dwa czynniki: jeden to ustalenie i podtrzymanie wyobrażenia o sobie i własnej tożsamości, a drugi to okazywanie tego innym, np. poprzez autoprezentację. Jeżeli własny człowieka wizerunek akceptowany jest przez innych, to automatycznie wzmocnione zostaje jego dobre mniemanie o sobie samym. Taką funkcję kształtowania tożsamości pełnią pewne atrybuty i cechy charakterystyczne dla danego typu rozrywki:

- kreowanie stylu ubierania się (np. charakterystyczne stroje sportowe, tańeczne),
- wzrost statusu przez zajmowanie stanowisk w klubach i innych grupach nieformalnych,
- nabywanie nowych umiejętności i kompetencji,
- specjalne style zachowań (np. w sztuce, tańcu),
- okazywanie indywidualizmu,
- nabywanie członkostwa w pewnych grupach społecznych etc.

Wielu ludzi główne źródło zapewniające poczucie tożsamości odnajduje w pracy, jednak nie wszyscy, np. osoby, które nie są aktywne zawodowo oraz te, którym praca nie dostarcza zbyt wielkiej satysfakcji. Osiągnięciu poczucia przynależności nie sprzyjają masowe formy rozrywki, z wyjątkiem wydarzeń gromadzących fanów drużyn sportowych, którzy zdecydowanie identyfikują się z tłumem. To właśnie bardziej elitarne i mniej popularne formy spędzania wolnego czasu pozwalają odczuć indywidualność, wspólnotę zainteresowań, np. amatorska archeologia, teatr i amatorskie sporty ekstremalne, zwłaszcza, jeśli zawierają elementy pokazu (STEBBINS 1979, za: ARGYLE 2004b).

Jak wskazują liczne badania poświęcone motywom zabawy, jednym z podstawowych czynników warunkujących rozrywkę jest pragnienie relaksu. Potrzeba ta jest szczególnie wyraźna jako motywator do wzięcia urlopu. Właśnie takie aspekty jak: „odpoczynek i relaks” oraz „rozluźnienie ciała i umysłu” uzyskały najwyższe notowania jako czynniki motywujące do oddawania się rozrywkom. Warto również zauważyć, że zabawa jest jednym z aspektów gromadzenia zasobów osobistych (FREDRICKSON 1998). Zabawa, jak dowodzą naukowcy, to nie tylko pusta rozrywka, ale okazja do zdobywania nowych umiejętności oraz budowania więzi z innymi osobami. W odniesieniu do dzieci spontaniczna zabawa stanowi okazję do testowania

nowych sposobów wykonywania różnego rodzaju czynności czy ćwiczenia nabytych umiejętności, rozwijając tym samym wiele cech przydatnych w dorosłym życiu. Zabawa pełni również ważne funkcje w odniesieniu do świata dorosłych: prowokując do wchodzenia w interakcje społeczne i zachęcając do twórczego rozwiązywania problemów, kształtuje myślenie strategiczne, poszerza zasób słownictwa oraz stymuluje funkcje intelektualne, a także pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej. W związku z tym warto podkreślić, że zabawa powinna być traktowana nie tylko jako forma relaksu (uznawana przez niektórych za stratę czasu), stanowi bowiem rodzaj aktywności przyczyniającej się do bardziej udanego życia i pozwalającej rozwijać potencjał tkwiący w jednostce (DIENER, BISWAS-DIENER 2010).

Analizując wpływ czasu wolnego na dobrostan psychiczny i samopoczucie, należy zwrócić uwagę na to, że nie zawsze występuje ścisły podział na pracę i rekreację; godziny odpoczynku nie są dokładnie określone, a niektóre czynności będące pracą dla jednych, są formami rekreacji dla innych (np. rolnicy zarabiają na życie tym, co inni wykonują dla przyjemności, np. zajmując się pracami ogrodowymi, kucharze gotując, zarabiają, inni gotując, relaksują się). Psychologowie więc zaczęli zastanawiać się nad tym, w jakim stopniu czas wolny stanowi reakcję na pracę lub nagrodę za nią. W odpowiedzi na to pytanie zarysowały się trzy odmienne stanowiska. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono mianowicie, że zmęczeni pracą niewykwalifikowani pracownicy fizyczni chcą się odprężyć pod koniec dnia, oglądając telewizję; z kolei wśród dalekomorskich rybaków i niektórych pracowników budowlanych zaobserwowano tendencję do poszukiwania „ekscytującej reakcji” na ciężką pracę (np. picie alkoholu, używanie narkotyków, zachowania agresywne), natomiast wśród pracowników branży reklamowej oraz dentystów zaznaczyła się tendencja do uprawiania sportów w celu odprężenia się. Na podstawie uzyskanych danych psychologowie doszli do wniosku, że ekstremalna reakcja na pracę ujawnia się najsilniej u osób, dla których praca jest albo bardzo stresująca, albo nudna i nieprzynosząca satysfakcji. Reakcje tego typu występują też w grupie niewykształconych pracowników fizycznych (PARKER 1983, za: ARGYLE 2004b). Badania nad sposobem spędzania „czasu wolnego jako formą reakcji na pracę” dowodzą, że jest to naczelny cel tylko dla 5% osób, a drugi pod względem ważności dla 25% badanych (KELLY 1983, za: ARGYLE 2004b).

W przeciwieństwie do teorii zakłada się, że praca przeplata się z czasem wolnym, a granica pomiędzy pracą i odpoczynkiem nie jest wyraźna. Są osoby, które w czasie wolnym wykonują zajęcia zbliżone do pracy (np. naukowcy czytają lub piszą książki, a bankowcy są skarbnikami w klubach, do których należą). Osoby te nie tylko często wykonują dużą część swojej pracy zawodowej w domu, ale łączą ją też z odpoczynkiem, nie odróżniając tych

dwóch sfer od siebie: nie mają stałych godzin pracy, pracują w soboty, niedziele i podczas wakacji oraz łączą pracę z życiem towarzyskim. Również przedsiębiorcy często prowadzą ożywione życie towarzyskie w pracy, co może być traktowane jako rodzaj rozrywki, a współpracownicy nawiązują bliskie relacje przyjacielskie. W przypadku tych grup zawodowych praca i czas wolny upodabniają się, a naczelnym celem towarzyszącym szukaniu nowych zajęć jest chęć rozwoju osobistego (KABANOFF 1980). Dla większości osób z tej grupy praca jest bardzo satysfakcjonująca, ponieważ nosi pewne cechy charakterystyczne dla rozrywki, m.in. duży zakres swobody, możliwość wykonywania zadań w odpowiednim tempie i na swój sposób, a także bycie w pewnym stopniu właścicielem dzieła. Błędem byłoby nazywanie takich osób pracoholikami, ponieważ praca stanowi dla nich również zabawę (ARGYLE 2004b). Zwolennicy trzeciej teorii natomiast zakładają, że praca i czas wolny są od siebie zupełnie niezależne. Tak jest w przypadku pracowników, którzy lubią swoją pracę, lecz „nie są jej całkowicie oddani: nie są tak pochłonięci pracą, żeby kontynuować ją w czasie wolnym, ale równocześnie nie są też tak nią zmęczeni, żeby wytworzyć wobec niej stosunek miłości–nienawiści” (PARKER 1983, za: ARGYLE 2004b, s. 90).

Podsumowując, można powiedzieć, że znacznej części ludzi czas wolny dostarcza więcej zadowolenia niż praca i jest on zasadniczym źródłem satysfakcji z życia. Do najczęściej wybieranych form spędzania wolnego czasu należą: oglądanie telewizji, kontakt z innymi mediami, sport, zajęcia domowe, życie towarzyskie, kluby, kursy, praca społeczna i wakacje. Przedstawiciele klasy średniej więcej czasu przeznaczają na rozrywkę, która przybiera bardziej zróżnicowane formy. Czas wolny stanowi źródło zadowolenia, ponieważ staje się wewnętrznym motywujący dzięki wykorzystaniu oraz rozwojowi umiejętności, dostarcza satysfakcji towarzyskiej, odpoczynku, poczucia identyfikacji, jak również może być sposobem odreagowania na pracę, a nawet jej kontynuacją (ARGYLE 2004b).



Rozdział 4.

Poczucie sensu życia jako czynnik warunkujący doświadczanie szczęścia

Każdy człowiek musi znaleźć własną odpowiedź na pytanie: jaki jest właściwie sens życia?

A. DEEKEN: *Gdy przychodzi starość*, s. 94

Od najdawniejszych czasów wielcy myśliciele zastanawiali się nad tym, czy życie ludzkie ma sens i czy jako całość może mieć znaczenie. Od momentu, w którym Nietzsche ogłosił, że Bóg nie żyje, filozofowie i naukowcy podjęli próby udowodnienia tezy, że życie nie ma celu, ponieważ rządzone jest przez ślepy los i inne anonimowe siły, w związku z czym wszelkie wartości są względne i arbitralne. W istocie, jeśli przyjąć założenie, że sens polega na istnieniu najwyższego celu, ściśle łączącego się z naturą ludzką i doświadczeniem oraz będącego ważnym dla każdej osoby, to rzeczywiście można powiedzieć, że życie nie ma sensu. Jednak nie jest to jednoznaczne z tym, że życiu nie można sensu nadać. Wiele aspektów kultury i cywilizacji to nic innego jak właśnie wysiłki podejmowane przez ludzi, często wbrew przeciwnościom, tylko po to, aby stworzyć poczucie celu w życiu dla siebie i dla swojego potomstwa.

Wraz z ukształtowaniem się świadomości człowiek rozpoczął poszukiwania (i do tej pory ich nie ukończył) sensu własnej egzystencji, zadając sobie pytania w rodzaju: Czy warto żyć? Po co się żyje? Jak należy żyć? Według jakich ideałów i według jakiego porządku? Jakie elementy należy brać pod uwagę, dokonując rachunku udanego i szczęśliwego życia? Do czego należy dążyć w życiu? Jak należy żyć, aby przeżyć swój czas sensownie, by być sobą? Co powinien człowiek czynić, aby swojemu życiu nadać sens? W jaki sposób zapobiegać bezsensowności własnego życia?

Powstało wiele dzieł zarówno naukowych, jak i literackich, których autorzy próbowali udzielić odpowiedzi na przedstawione pytania. Jednym z ważniejszych, moim zdaniem, dzieł podejmujących tematykę poszukiwania sensu życia jest powstała przed sześciuset laty *Boska komedia* Dantego. Dzieło to przedstawia fascynujący opis trudności, jakie napotyka człowiek w trakcie wędrówki przez życie. Słowa Dantego: „W połowie podróży przez życie znalazłem się w ciemnym lesie, gdyż zgubiłem właściwą drogę” są odzwierciedleniem kryzysu poczucia sensu życia, jakże często doznawanego przez człowieka współczesnego, żyjącego w XXI wieku. Podczas wędrówki przez puszcę Dante zauważa, że ścigają go trzy dzikie bestie: lew, ryś i wilczyca. Lew symbolizuje ambicje, ryś jest symbolem pożądania, wil-

czyca zaś – chciwości. Okazuje się, że nemezis Dantego jest pragnieniem władzy, seksu i pieniędzy. Aby obronić się przed pragnącymi dopaść go bestiami, Dante podejmuje ucieczkę na wzgórze. Kiedy bestie podchodzą coraz bliżej, wznosi on błagalne prośby do mocy Boskich. Prośby zostają wysłuchane i pojawia się duch starożytnego poety Wirgiliusza, który wskazuje Dantemu drogę wyjścia wiodącą przez krainę piekła. Podczas wędrówki przez piekło Dante widzi cierpienia tych, którzy nigdy nie obrali celu oraz jeszcze większe cierpienia tych, dla których jedyny cel polegał na zwiększaniu entropii, byli to ci, których nazywamy grzesznikami... (DANTE 1984). Opis sceny z tak wspaniałego i fascynującego dzieła, jakim jest *Boska komedia*, warto uczynić wprowadzeniem do kolejnej części niniejszej publikacji traktującej o sensie życia człowieka i jego dylematach natury egzystencjalnej.

4.1. Charakterystyka i sposób definiowania pojęcia „sens życia”

Pojęcie sensu życia jest źródłem wielu kontrowersji oraz tematem licznych polemik, a pytania o sens życia przestały być domeną teologów, filozofów, psychologów, historyków i pisarzy. Dylematy natury egzystencjalnej pojawiają się w różnych formach w świadomości poszczególnych jednostek, żyjących w różnych warstwach społecznych, wyznających różne kierunki światopoglądowe. Każdy więc człowiek, niezależnie od wykształcenia, wcześniej czy później zadaje sobie pytania dotyczące problemu sensu życia, stosunku do samego siebie, innych ludzi i świata. Jednak zagadnienie sensu życia należy do tych kwestii, które uniemożliwiają udzielenie jednoznacznej i niepodważalnej odpowiedzi, a zróżnicowanie tych odpowiedzi wynika z faktu niepowtarzalności każdej jednostki ludzkiej oraz z różnorodności codziennych sytuacji, w których ona uczestniczy.

Tradycyjnie problem sensu życia należy do zagadnień filozoficznych. Jednak „poczucie sensu życia” niewątpliwie stanowi przedmiot badań psychologicznych, zwłaszcza jego antropologiczno-egzystencjalne ujęcie. Poczucie sensu wchodzi w skład doświadczeń typowo ludzkich, podmiotowo-osobowych, pierwotnych i niedających sprowadzić się do bardziej prostych jakości. Nie może być ono uznawane za wartość jednowymiarową, tj. „czysto” psychologiczną w rozumieniu współczesnej psychologii. Jest ono faktem egzystencjalnym, podmiotowym i to stanowi o jego specyfice. „Poczucie sensu życia” jest też podstawowym problemem czekającym na propozycje jego klasyfikacji, zarówno teoretycznej, jak i badawczej.

Pojęcie sensu życia komplikuje się jeszcze bardziej na płaszczyźnie potocznych opinii na jego temat oraz indywidualnej percepcji jego bieżącej i codziennej postaci, czego efektem jest funkcjonowanie wielkiej grupy różnorodnych definicji tegoż pojęcia. Dla jednej osoby sens życia stanowi to wszystko, co w jej odczuciu jest cenne, dzięki czemu doznaje uczucia szczęścia, zadowolenia, zaspokaja potrzeby. To, co dla pewnej osoby będzie przedmiotem sensu (np. zainteresowania, hobby, praca), dla innej może być – w rozumieniu egzystencjalnym – pozbawione jakiegokolwiek znaczenia. Poszukiwanie sensu jest procesem nieustannym i zmiennym, w trakcie którego poczucie sensu z wielką łatwością może przerodzić się w poczucie bezsensu. Warto jeszcze dodać, że w praktyce ludzie częściej twierdzą, że coś jest sensowne, ponieważ przynosi szczęście, niż że coś przynosi szczęście, ponieważ jest sensowne (MARIŃSKI 1990).

4.1.1. Sens życia w ujęciu psychologicznym

Podejście psychologiczne do zagadnienia sensu życia akcentuje przede wszystkim indywidualne potrzeby, predyspozycje dziedziczne, preferencje i wybory oraz osobowe wartości usytuowane na drodze dokonywania tych wyborów i preferencji. Psychologowie poddają analizie wzajemne relacje pomiędzy poczuciem sensu życia a różnymi składnikami osobowości człowieka, koncentrują się na genezie potrzeby doświadczenia sensu życia oraz na technikach, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych jej zaspokajania w ramach integracji czy też dezintegracji osobowości. Psychologowie zajmujący się problematyką sensu życia podkreślają rolę czynników sprawiających, że każdy indywidualny człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym. W ujęciu psychologicznym sens życia jest „zrelatywizowany” do doświadczającego podmiotu, jest sprawą indywidualną. W rozdziale tym zostaną przedstawione różne sposoby ujmowania terminu „sens życia” z perspektywy psychologicznej.

Istotę człowieczeństwa ukazał Roman Ingarden w słowach: „Natura ludzka polega na nieustannym wysiłku przekraczania granic zwierzęcości tkwiącej w człowieku i wyrastania ponad nią człowieczeństwem i rolą człowieka jako twórcy wartości. Bez tej misji i bez tego wysiłku wyrastania ponad samego siebie człowiek zapada z powrotem i bez ratunku w swoją czystą zwierzęcość, która stanowi jego śmierć” (INGARDEN 1973, s. 26). Dzięki posiadanym zdolnościom tworzenia wartości i wykraczania poza swoją biologiczną naturę, poprzez umiejętności interpretowania świata w kategoriach symboli i znaczeń, człowiek nadaje swojemu istnieniu

kształt i jakość, a swoje wybory i dokonania czyni sensownymi, co odróżnia go od zwierząt. W związku z tym potrzeba doświadczania sensu życia jest związana ściśle z konstytucją człowieka i jego człowieczeństwem. Nadawanie sensu podejmowanym działaniom i całej rzeczywistości oraz ujmowanie jej w szeroko rozwiniętej formie symbolicznej stanowi pierwotne i specyficzne wyposażenie człowieka.

Jedną z zasadniczych cech natury ludzkiej, wyróżniającą ją jakościowo w świecie istot żywych, stanowi zakodowana w niej transcendencja. Polega ona na ustawicznym przekraczaniu samego siebie oraz daje możliwość życia w świecie znaczeń i symboli, czego konsekwencją jest uspołecznienie człowieka. Typowo ludzką właściwością jest nadawanie sensu, czy to jawnego, czy ukrytego, zachodzącym w nim i wokół niego procesom życiowym, nadawanie znaczenia rzeczom i przetwarzanie ich w wartości, a następnie opisywanie ich w języku i w systemach symbolicznych. Wyłącznie człowiek jest zdolny do tworzenia ponadczasowych pojęć rzeczywistości, poszukiwania wartości sakralnych i absolutnych oraz odnajdywania punktów orientacyjnych dla życia (MARIĄŃSKI 1990).

Według Kazimierza Popielskiego pojęcie „sens” w ujęciu psychologicznym jest związane z „życiem” („meaning of life”), z osobowym i podmiotowym byciem, tzn. z doświadczaniem i przeżywaniem egzystencji. Jest pojęciem, które wskazuje na głęboko osobiste a zarazem powszechne i przy tym zindywidualizowane doświadczenie oraz na potrzeby człowieka i ludzkości (POPIELSKI 1994). Julian Aleksandrowicz z kolei pisał, że przez pojęcie sensu życia „rozumie się zarówno wartości życia, a więc te wszystkie aspekty przedmiotów i działań, które wchodzą w sferę zainteresowań człowieka, jak i cel życia, czyli wartość permanentnie obecną w działaniu, której realizacja towarzyszy człowiekowi we wszystkich poczynaniach jako kryterium samooceny. Jak wiadomo, cel, który stanowi o sensie życia osobnika, zamyka życiową hierarchię jego dążeń. Załamanie się tego celu decyduje o załamaniu sensu życia, ukazanie go — to ukazanie sensu życia” (ALEKSANDROWICZ 1982, s. 74–75).

W aspekcie psychologicznym można mówić zarówno o potrzebie sensu (co czyni K. Obuchowski), jak i o prawie człowieka do kształtowania i spełniania się sensu w każdej poważniejszej sprawie i w każdym okresie życia — każdy ma prawo do sensownego życia. Dążenie do odnalezienia sensu jest traktowane jako podstawowa potrzeba ludzka, czyli tzw. metapotreba. Niektórzy psychologowie podkreślają, że człowiek niejako instynktownie poszukuje sensu życia, co ma go uchronić przed niebezpieczeństwem chaosu, w jaki może popaść. Sama potrzeba sensu życia może mieć charakter transcendentny i aprioryczny, jak podkreślał to Immanuel Kant, egzystencjalny w opinii Martina Heidegera lub też orientacyjny, czego dowodził Kazimierz Obuchowski. Viktor E. Frankl postulował z kolei, że jest

ona podstawową siłą motywacyjną i pierwotnym faktem antropologicznym, potrzebą typową dla noetycznego (duchowego) życia człowieka, podczas gdy A. Maslow traktował ją jako najwyższy motyw rozwoju w hierarchii motywów. W ujęciu K. Popielskiego jawi się jako najbardziej ogólna, najgłębiej osobista i zindywidualizowana potrzeba, a przez Jana Szczepańskiego definiowana jest jako nieodłączna gatunkowa cecha człowieka. M.S. Nejmark zakładał, że jest nadrzędną tendencją motywacyjną, Aleksiej N. Leontjew zaś, że motywem sensotwórczym i znaczeniowym. Mnogość określeń stosowanych na zdefiniowanie tego, co rozumiemy przez sens życia, wskazuje na różnorodność treści tego pojęcia oraz dowodzi, że nie można zdefiniować go jednoznacznie za pomocą pojęć bardziej podstawowych i bardziej zrozumiałych (MARCISZEWSKI 1960, za: MARIAŃSKI 1990).

Sens życia określany jest też jako „organizacja psychiczna o treści określającej cele, do osiągnięcia których należałoby dążyć” (KULPA 1986, s. 222). Poczucie sensu życia z kolei jest przekonaniem o określonej wartości (sensie, znaczeniu) własnej działalności życiowej, któremu towarzyszy specyficzny stan emocjonalny o różnym natężeniu. Antoni Kulpa wyróżnia pozytywne i negatywne poczucie sensu życia. Pozytywne poczucie sensu życia według tego autora jest przekonaniem o pozytywnej wartości własnej działalności życiowej, któremu towarzyszy specyficzny stan pozytywnej emocji o różnych natężeniach. Negatywne poczucie sensu życia, czyli poczucie bezsensu, to z kolei przekonanie o negatywnej wartości własnej działalności życiowej, któremu towarzyszy specyficzny negatywny stan emocjonalny o różnym natężeniu (KULPA 1986).

Zgodnie z opiniami głoszonymi przez psychologów potrzeba sensu życia jest jedną z podstawowych potrzeb psychicznych człowieka, której zaspokojenie gwarantuje normalne życie i działalność człowieka jako osoby. Jest to potrzeba naturalna i świadczy o osiąganiu dojrzałości osobowej, pełni człowieczeństwa, odnalezienia poczucia własnej tożsamości. Tak jak myślenie czy twórczość artystyczna, do typowo ludzkich właściwości należą również pytania o sens, o wartości wyższe. Każdy człowiek formułuje własne pytania o sens życia, które mogą mieć charakter refleksyjny lub bezrefleksyjny, prosty albo zróżnicowany. Tylko człowiek jest zdolny do przeżywania siebie w wymiarze sensu, czyli doświadczania swojego życia w kategoriach wartościujących. Sens egzystencji człowieka nie jest z góry „zaprogramowany”, a jednostka musi go odnaleźć w racjonalnych działaniach, w których jej życie jawi się jako „udane”, „szczęśliwe”, „wysokiej jakości”. Z takiej perspektywy sens życia nie jest teorią o życiu, lecz procesem, w którym podmiot przejmuje władzę i kontrolę nad własnym życiem, przechodząc od bezpiecznego okresu dzieciństwa do dojrzałości wypełnionej odpowiedzialnością (MARIAŃSKI 1990).

Psychologowie koncentrują się na poszukiwaniach osobowościowych właściwości sprzyjających zaistnieniu i trwaniu poczucia sensu życia, poddają analizie okoliczności jego zaistnienia, jak również wymiary temporalne określające odległość docelowych dążeń jednostki. Zaliczają oni potrzebę sensu życia, tak jak potrzeby poznawcze i emocjonalne, do zasadniczych motywów postępowania człowieka. Z psychologicznego punktu widzenia sens życia powiązany jest z realizacją samego siebie, swoich zdolności, zainteresowań (POPIELSKI 1982).

Podsumowując, można powiedzieć, że psychologowie podkreślają przede wszystkim, iż problem poszukiwania i ustalenia sensu to sprawa osobowej biografii, która zależy od poziomu integracji *ego*. Problem ten rozgrywa się nie tyle na płaszczyźnie społecznych czy kulturowych systemów, ile raczej stanowi osiągnięcie poszczególnych jednostek. Bez odnalezienia sensu życia człowiek nie jest w stanie egzystować i dopóki żyje, dopóty musi wierzyć w jakiś sens. Sens życia w ujęciu psychologicznym stanowi przede wszystkim konstrukcję indywidualną, wzniesioną na fundamencie osobistych i niepowtarzalnych predyspozycji jednostki oraz jej doświadczeń życiowych, w granicach osobowościowych możliwości. Człowiek pojmowany bywa zaś jako podmiot „otwarty”, który realizuje się poprzez poszukiwanie wartości zaspokajających jego wewnętrzne dążenia, aspiracje i cele.

4.1.2. Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące

K. POPIELSKI (1994) twierdzi, że pojęcie sensu życia określa poczucie, doznanie, przeżycie, refleksję, doświadczenie lub motywację jednostki, jak również sposób przeżywania i doświadczenia egzystencji. Doświadczenie poczucia sensu jest możliwe do ujęcia oraz opisanie w kategoriach doznań intelektualnych i przeżyć emocjonalnych. Utrwalone zostaje w formie „doświadczenia” egzystencjalnego będącego wyrazem zarówno aktywności własnej jednostki, jej odniesień i dążeń, jak również efektem oddziaływań zewnętrznych wpływających na jednostkę. Poczucie sensu życia wiąże się wprost z osobistym i osobowym zaangażowaniem się jednostki w świat wartości, z odkrywaniem ich znaczenia dla egzystencji, ich interioryzowaniem i faktem życia wartościami. Aspekt wyraźnie psychologicznego rozumienia terminu „sens życia” połączony jest zarówno z posiadaniem przez człowieka zadań, celów, systemu wartości, jak również z brakiem stanów rezygnacyjnych, uczucia nudy, depresji, agresji i podobnych zachowań.

V.E. Frankl z kolei łączy pojęcie sensu życia z zaangażowaniem się w wartości, uczestniczeniem w nich i ich spełnianiem (POPIELSKI 1994).

Jednoznaczne określenie pojęcia „sens” jest bardzo trudne, bywa bowiem interpretowane w sposób dosyć dowolny i jest używane w wielu kontekstach znaczeniowych. Najczęściej używamy pojęcia sensu w znaczeniu: strukturalnym, funkcjonalnym, topologicznym oraz egzystencjalnym (POPIELSKI 1994).

W strukturalnym rozumieniu termin „sens” ma charakter analityczny i dotyczy uchwycenia elementów składowych danej całości. Owa całość jest zrozumiała dzięki uchwyceniu sensu i jako taka nabiera znaczenia dla egzystencji. Znaczenie terminu „sens” w ujęciu funkcjonalnym odnosi się do uchwycenia funkcji istotnych dla danej kategorii bytu. W topologicznym ujęciu „sensu” z kolei postuluje się możliwość wydzielenia danej całości (strukturalnej lub funkcjonalnej) z jakiejś większej dziedziny bytów, które mogą, ale nie muszą, być jednorodne — coś uzyskuje sens w szerszym kontekście rzeczywistości. Natomiast egzystencjalne rozumienie określa „sens” przez wskazanie na element antropologiczno-psychologiczny i jego egzystencjalne znaczenie. Obejmuje ono nie tylko element poznania, lecz pozwala uwzględnić również moment przeżywania i podmiotowego doświadczania sensowności, tzn. sensu zarówno własnego bycia, jak i przeżywania siebie i świata. W tym rozumieniu pojęcie „sens” ściśle wiąże się z osobowym i podmiotowym byciem, czyli z doświadczaniem i przeżywaniem egzystencji. Sens jest więc czymś bardzo osobistym, własnym i indywidualnym. Nie zależy on od cech osobowości, chociaż niewątpliwie sposób jego doświadczania pozostaje z nimi w związku. „Sensu” nie można nikomu narzucić ani nadać, nie stanowi on też funkcji mechanizmów psychologicznych ani wyniku postępowania algorytmicznego. Nie jest również formą wyuczonego odruchu ani reakcją na bodziec. Poczucie sensu jest sposobem doświadczania i przeżywania życia osobowego.

Od pojęcia „sens” należy odróżnić termin „sensowność”. Sensowność czegoś stanowi jak gdyby wstęp do doświadczania pocucia sensu, lecz nie gwarantuje jego zaistnienia. Jest rodzajem zapowiedzi tego, co może nastąpić.

Sensowność może funkcjonować w trzech znaczeniach, tzn. jako:

- potencjalność sensu — czyli coś, co zapowiada możliwość „doświadczania” sensu;
- warunek, norma lub wzorzec sensu — spełnianie pewnych zasad warunkujących możliwość zaistnienia sensu;
- miara pocucia sensu — jest to pojęcie związane ze stopniem pocucia sensu oraz jego poznawalności; dlatego też mówi się o potrzebie aktywności poznawczej, która służy rozpoznawalności sensu i pocuciu sensowności oraz o związanym z tym wymogiem wielowymiarowego rozwoju podmiotu (POPIELSKI 1994).

Według K. Popielskiego sens życia może być przedmiotem zarówno percepcji, jak i doświadczenia, dlatego warto zwrócić uwagę na znaczenia tych dwóch pojęć oraz istniejące pomiędzy nimi różnice.

Termin „poczucie” („sense of”) bywa często używany zamiennie z terminem „przeświadczenie” („belief”). Dzięki tym terminom dookreśla się natężenie doświadczenia takich rzeczywistości, jak podmiotowość, sens, wartość czy szczęśliwość i podobnych właściwości doświadczanych przez podmiot. Pojęcie „poczucie” mimo że istnieje w literaturze psychologicznej, to używane bywa w różnym kontekście znaczeniowym. GORDON W. ALLPORT (1988) łączy owo pojęcie z opisem faktu religijności człowieka. Twierdzi on, że „należy uważać ją (religijność) za nierozdzielną jedność emocji i rozumowania, uczucia i znaczenia. Badając ją, nie mamy do czynienia ani z czymś racjonalnym, ani też z czymś nieracjonalnym, a raczej z taką postawą umysłową, w której myślenie logiczne łączy się z emocją” (ALLPORT 1988, s. 115). Samo pojęcie „poczucie” jest terminem stosowanym przez Allporta na określenie takiej właśnie poznawczo-emocjonalnej fuzji, i to pomimo faktu, że „jego odcień semantyczny sugeruje raczej uczucie niż znaczenie” (ALLPORT 1988, s. 105).

„Poczucie” można traktować jako podmiotową, „subiektywną” miarę, obiektywnie zaistniałych procesów i stanów. W związku z tym jakoś tę można wyrażać w formie pomiarowej jedynie w jednostkach ogólnych i dotyczy ona treści doświadczeń uogólnionych, pewnych całości, które zaistniały w doświadczeniu osoby jako znaczące i do których jest ona zdolna się odnieść. Ponadto każdy wynik stanowi wielkość subiektywną w sensie podmiotowym, tzn. niepowtarzalną, zmienną od jednostki do jednostki.

Egzystencjalne rozumienie poczucia zaproponowane przez V.E. Frankla określa je jako „pojęcie wyrażające pewne ogólne przeświadczenie jednostki, które podtrzymuje jej motywację, »siłę do życia«, dążenia i odniesienia” (FRANKL 1962; 1970; 1972, za: POPIELSKI 1994, s. 170). Znaczenie kategorii „poczucie” dla egzystencji staje się jaśniejsze, gdy ogólna jej forma zostanie dopełniona szczegółowym jej nazwaniem, jak np. poczucie sensu życia, poczucie godności. Wtedy to nie owe „dookreślenia” są dla psychologa podstawowym przedmiotem zainteresowania, ale owa istotna właściwość, której nosicielem jest każdy konkretny podmiot: „poczucie”.

Termin „doświadczenie” należy do bardzo rozpowszechnionych, choć nie zawsze jednoznacznie określanych pojęć. Pojęcie „doświadczenie” na gruncie psychologii odnosi się zazwyczaj do indywidualnego i jednostkowego doznania. Wiąże się z wykonywaniem czynności, ze sprawnością, z emocją, z doznaniem czegoś, jako rezultatu przeżycia (WŁODARSKI 1975). Rozumiane jest jako wynik kontaktu z otoczeniem; jako „wzorzec stymulacji sensorycznej – kombinacje i następstwo bodźców oddziałujących na organizm” (HEBB 1973, s. 203). Pojęcie to określane jest również jako proces

poznawczy lub jego efekt; jako doznanie powiązane z bodźcem zewnętrznym, a także jako doświadczenie podmiotowe: egzystencjalne, osobowe.

Doświadczenie egzystencjalne jest pojęciem opisującym pewien stan psychologiczny i określa ogólną, egzystencjalną kondycję intelektualno-emocjonalną oraz działaniowo-dążeńiową podmiotu osobowego. Sam fakt „doświadczenia” powstaje jako uogólniona konsekwencja poznania intelektualnego, emocjonalnych doznań i przeżyć, a także życiowych odniesień i dążeń. Jednostka poznaje, odbiera i wartościuje samą siebie oraz innych ludzi i otaczającą rzeczywistość właśnie przez pryzmat tych trzech wspomnianych podstawowych sposobów doświadczania siebie, innych i świata. W tym kontekście ocenia własne życie, zarówno osobiste, jak i społeczne, oraz planuje własny styl egzystencjalny. Jednak nie każde doświadczenie może być określane mianem „doświadczenia egzystencjalnie znaczącego”. Aby można je było za takie uznać, muszą być spełnione określone warunki:

- musi ono być indywidualnie doznane głęboko przeżyte i przechowane w pamięci oraz możliwe do odtworzenia na poziomie któregośkolwiek z wymiarów ludzkiego sposobu bycia,
- niezbędne jest zaistnienie procesu interioryzacji, czyli bezpośredniego związania go z aktualną i potencjalną strukturą motywacyjną jednostkowej egzystencji,
- musi być faktycznością znaczącą dla konkretnej egzystencji, tzn. związaną z życiowo ważnym zdarzeniem lub doznaniem,
- doświadczenie takie musi wywierać konkretny wpływ na sposób życia danego podmiotu.

Termin „doświadczenie egzystencjalnie znaczące”, jako że dotyczy czegoś obiektywnego, ale zrelatywizowanego do konkretnej jednostki doświadczającej i konkretnej sytuacji, jest eksperymentalnie „niepowtarzalne”, lecz znajduje swój empiryczny wyraz w doświadczeniu poszczególnych osób. Dotyczy to, m.in. „poczucia sensu życia”.

Z perspektywy psychologii można wyróżnić trzy podstawowe formy doświadczenia egzystencjalnego, a mianowicie: czegoś, kogoś oraz siebie.

- doświadczenie czegoś odnosi się do całej rzeczywistości pozapodmiotowej i własnego w niej miejsca,
- doświadczenie kogoś dotyczy rzeczywistości osób; jest to odkrycie swego bycia wobec kogoś, dla kogoś oraz w związku z kimś,
- doświadczenie siebie z kolei stanowi jego szczególny rodzaj, w którym doświadczający pełni jednocześnie rolę podmiotu i przedmiotu doświadczania; doświadczenie siebie jest zawsze głęboko osobiste, niepowtarzalne oraz niepodlegające prawom dziedziczności, i w tym znaczeniu jest jedyne.

Podsumowując, można powiedzieć, że nie każde przeżycie lub doznanie „czegoś” może być uznane za egzystencjalnie znaczące. Aby mogło być

za takie uznane, musi mieć charakter życiowo znaczący, musi oddziaływać na strukturę osobowości i na egzystencję człowieka, doświadczenie to musi być zinterioryzowane, „powiązane z najgłębszymi, fundamentalnymi strukturami ludzkiego bycia” (POPIELSKI 1994, s. 185), ponieważ życiowo znaczące są wyłącznie doświadczenia, które odnoszą się do głębi egzystencji. Wyłącznie tego rodzaju doświadczenia posiadają moc reorganizacji egzystencji, na której pozostawiają trwałe ślady, wyznaczając styl życia jednostki (POPIELSKI 1994).

4.2. Problematyka sensu życia w wybranych koncepcjach psychologicznych

Wraz z początkiem XX stulecia obserwuje się znaczny wzrost zainteresowań problemami natury filozoficznej wśród osób spoza grupy filozofów, szczególnie w środowisku psychologów oraz psychiatrów. Powszechne zainteresowanie zaczęła budzić z jednej strony filozofia egzystencjalna, a z drugiej – fenomenologiczna, czyli dziedziny, których przedstawiciele zajmują się problemami niezwykle bliskimi każdemu człowiekowi; stawiają pytania o wartości, które nadają sens ludzkiemu życiu, o rolę wartości i sensu życia w rozwoju człowieka, jak również o drogi prowadzące człowieka do realizacji własnych wartości. Ludzie zaczęli dostrzegać, że utrata czy brak poczucia sensu życia prowadzi do rozpacz, niechęci do utrzymywania życia, lęku, pozbawia człowieka motywacji i nadziei na przyszłość.

W 1973 roku V. Frankl zauważył, że do współczesnych psychiatrów coraz częściej zgłaszają się pacjenci z nowym typem nerwicy, w której na plan pierwszy wysuwają się objawy braku zainteresowań i inicjatywy, którzy skarżą się, że ich życie jest pozbawione sensu, nurtuje ich poczucie wewnętrznej pustki i egzystencjalnej próżni (FRANKL 1973a). Podobne poglądy wyrażał Rollo May, który stwierdził, że „począwszy od lat pięćdziesiątych, różni ludzie, a szczególnie młodzi, zasięgający pomocy terapeutycznej określali swoje problemy jako kryzys tożsamości (*identity crisis*), stawiając sobie pytania, na które nie mogli znaleźć odpowiedzi: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Jaki jest sens mojego życia?” (MAY 1967, za: PILECKA 1986a, s. 20). Psychiatrzy obserwując swoich pacjentów, spostrzegli, że coraz częściej przychodzą do nich ludzie z problemami braku sensu życia, które były dyskutowane na terenie filozofii egzystencjalnej. W związku z tym zaczęto zastanawiać się nad włączeniem do problemów psychopatologii i terapii również pozytywnych i negatywnych skutków akceptacji życia jako sensownego i braku akceptacji życia jako bezsensownego. Należy tutaj z całą sta-

nowością zaakcentować różnicę pomiędzy problemem poczucia sensu życia w ogóle jako problemem filozoficznym, a poczuciem sensu własnego życia, jako problemem psychologicznym. Można bowiem uważać na płaszczyźnie filozoficznej, że życie ma swój sens, postrzegać, że życie ludzi znanych i bliskich jest sensowne oraz jednocześnie doznawać braku sensu własnego życia. W niniejszej publikacji sens życia rozpatrywany jest w aspekcie psychologicznym, dotyczącym podmiotowego odczuwania sensu własnej egzystencji.

Poczucie sensu życia uzyskało status pojęcia naukowego w niektórych koncepcjach psychologicznych, które zostaną przedstawione w dalszej części pracy. Pojęcie to jest używane m.in. w psychoanalizie oraz psychologii humanistycznej. Z kolei w behawioryzmie problematyka sensu życia generalnie jest pomijana. Psychologowie tworzący w tym nurcie eliminują bowiem najbardziej istotne znamiona człowieczeństwa, takie jak: świadomość siebie oraz ukierunkowane na cel dążenie, jak również pomijają subiektywny świat wyrażający się w przeżyciach, postawach, stanach psychicznych, odżegnując się tym samym od tematyki poczucia sensu życia. Burrhus Frederic Skinner uzasadniał małe zainteresowanie behawiorystów tematyką wartości i silnie z nią związanym zagadnieniem poczucia sensu życia twierdzeniem, że problematyka ta znajduje się poza zasięgiem naukowych dociekań. W związku z tym, behawioryści skoncentrowani wyłącznie na zachowaniu człowieka, nie mogą być użyteczni w rozwiązywaniu jego egzystencjalnych problemów.

4.2.1. Sens życia w ujęciu psychoanalizy i neopsychoanalizy

W psychoanalizie klasycznej człowiek traktowany jest jako istota niedoskonała, którą kierują irracjonalne siły płynące przede wszystkim z podświadomości, która ulega presji trzech potężnych czynników: środowiska, *id* oraz *superego*. W koncepcji tej szczególnie wyraźnie podkreśla się fakt, że wolna wola jest tylko złudzeniem, a życiem psychicznym rządzi determinizm. Freudowskie pozbawienie człowieka wolności i odpowiedzialności za los oraz traktowanie wolności wyboru jako iluzji prowadzą do przeświadczenia, że wszelkie wysiłki człowieka są jałowe, bezowocne. Takie ujęcie człowieka stanowi źródło fatalizmu, poczucia bezsilności oraz bierności i na pewno nie pomaga mu w odnalezieniu własnej drogi życia. Przedstawiając swoje poglądy dotyczące sensu życia, Zygmunt Freud pisze: „Niezliczoną ilość razy stawiano pytania o cel życia ludzkiego; nie znalazło ono jeszcze zadowalającej odpowiedzi, a być może w ogóle nie znajdzie się taka

odpowieź. Wielu spośród stawiających to pytanie stwierdzało ponadto, że jeżeli miałoby się okazać, że życie nie ma żadnego celu, to straciłoby ono dla nich wszelką wartość. Ale ta groźba nic nie zmienia. Wydaje się raczej, iż mamy prawo uchylić się od tego pytania. Pytanie to zdaje się opierać na owej ludzkiej pysze, wyrażającej się w tylu innych znanych nam formach” (FREUD 1967, s. 248). Freud następnie dodaje: „I znowu tylko religia twierdzi, że zna odpowiedź na pytanie o cel życia. I chyba nie omylimy się sądząc, że idea celu życia wiąże się z systemem religijnym i wraz z nim upada” (FREUD 1967, s. 248).

Wydaje się więc, że wyłącznie religia może nadawać sens życiu ludzkiemu. Jednak według Freuda należy zaniechać zajmowania się niemożliwym do rozwiązania dylematem sensu życia, a zająć się odpowiedzią na pytania skromniejsze, takie jak: Co ludzie uważają za cel życia? Czego od niego wymagają? Co chcą w nim osiągnąć? Udzielając odpowiedzi na postawione pytania, Freud pisze: „Nie pomylimy się chyba, jeśli odpowiemy, że dążą oni do szczęścia: chcą być i pozostać szczęśliwi” (FREUD 1967, s. 248). Autor ten również dodaje, że człowiekowi trudno jest osiągnąć szczęście, znacznie łatwiej nieszczęście, cierpienie bowiem przychodzi z trzech źródeł, tj. ze strony własnego ciała, ze strony świata zewnętrznego i ze strony innych ludzi. Człowieka najbardziej zbliża do szczęścia przyjęcie postawy życiowej, „której ośrodkiem jest miłość i wedle której człowiek zdobywa wszelkie zaspokojenie, kiedy kocha i jest kochany” (FREUD 1967, s. 255). Przedstawiona tutaj postawa nie odwraca człowieka od świata zewnętrznego.

Generalnie można powiedzieć, że we Freudowskiej koncepcji problem sensu życia traktowany był dosyć marginalnie. Pozbawiając człowieka wolności i odpowiedzialności za własny los oraz podkreślając znaczenie nieświadomych popędów i sił kierujących człowiekiem, Freud zdecydowanie nie ułatwiał jednostce odnalezienia własnej drogi życia.

Problematyce sensu życia więcej uwagi niż Freud poświęcił Alfred ADLER (1986), uznawany za twórcę psychologii indywidualnej. Jego zdaniem centralnym motywem działania człowieka jest wrodzone dążenie jednostki do doskonałości. Autor ten zwraca również uwagę na motyw walki, jaką toczy *ego* z różnymi przeciwnościami; stawianie im czoła i pokonywanie ich stanowi cel pośredni życia ludzkiego. A. Adler zakładał, że człowieka można zrozumieć wyłącznie w kontekście jego indywidualności, na którą składa się jego subiektywny świat. Poczucie sensu życia rozpatrywane jest przez niego na tle dążenia człowieka i całej ludzkości do rozwoju, a z uwagi na fakt, że każda jednostka niepodzielnie włączona jest w całość świata, nie może być rozpatrywana w oderwaniu od celów ogólnoludzkich. Cele, jakie wytycza sobie człowiek, mają wpływ na jego aktualne zachowanie, ponieważ dobiera on drogi do nich prowadzące. Według Adlera celem

życia ludzkiego nie jest dążenie do przyjemności, lecz do rozwoju, które to dążenie jest ściśle powiązane z naturą człowieka.

Problem sensu życia rozpatrywany jest przez Adlera w relacji jednostka – świat i łączony z realizacją siebie w pokoleniu i w społeczności. Uważa on, że sens życia „to nie indywidualna koncepcja nadająca jednostce ludzkiej poczucie sensowności własnego wysiłku. Jest to prawo życia, obowiązek działania na rzecz innych” (ADLER 1986, s. 10). W jego opinii celem życia ludzkiego jest dążenie do rozwoju, jednak nawet cele osobiste powinny być podporządkowane wspólnemu celowi absolutnemu, jakim jest rozwój ludzkości. W ujęciu Adlera człowiek świadomie zdąża ku celom i z nich czerpie poczucie sensu swego istnienia (ADLER 1986).

W kontekście poczucia sensu życia A. Adler wprowadza koncepcję idealnej wspólnoty całej ludzkości jako ostatniego etapu ewolucji. Życie człowieka nabiera sensu wyłącznie przez tworzenie wartości dla wyższego rozwoju tej zbiorowej wspólnoty. Dlatego też cele osobiste powinny być podporządkowane wspólnemu celowi absolutnemu, jakim jest rozwój ludzkości. Tylko wówczas człowiek może uzyskać pewien rodzaj nieśmiertelności mimo śmierci indywidualnej. Obraz człowieka przedstawiony w teorii A. Adlera różni się od obrazu człowieka opisanego w klasycznym ujęciu psychoanalitycznym. Widać wyraźnie, że człowiek jest istotą zdążającą świadomie ku celom, jakie ją przerastają pomimo świadomości kruchości i niepewności swojego losu. Niemniej jednak cele te są źródłem, z którego czerpie poczucie sensu własnego istnienia (PILECKA 1986a).

Carl Gustaw Jung wiąże temat sensu życia z założeniami stworzonego przez siebie systemu psychologicznego zwanego „psychologią analityczną”. Według tego autora sens jest łąčeniem „świadomego i nieświadomego”, jest „przeżyciem całościowym”. W sytuacji, kiedy człowiek zagubi się w swoich poszukiwaniach albo zagubi dotychczas uznawany sens, jego psychika reaguje nerwicą. Uważa on, że „brak sensu jest ogólną nerwicą naszego czasu” i jest to nerwica inna niż pozostałe. Jednak Jung dostrzega w niej także element pozytywny, tzn. służący zdrowiu, budujący i udoskonalający osobowość. Nerwica ta jego zdaniem staje się okazją do lepszego poznania siebie, jest oznaką, że człowiek potrzebuje jakiejś wewnętrznej przebudowy umożliwiającej posunięcie naprzód procesu rozwoju osobowości oraz dokonanie wyboru nowych, doskonalszych celów i wartości.

W teoriach neopsychoanalitycznych problem sensu życia ludzkiego rozpatrywany bywa na nieco innej płaszczyźnie. Jeden z czołowych przedstawicieli tego nurtu, Erich Fromm, zakłada, że poczucie sensu życia jest w znacznym stopniu uwarunkowane społecznie. Człowieka analizuje na tle stosunków interpersonalnych, które mogą albo ułatwić albo udaremnić zaspokojenie jego podstawowych potrzeb. Do potrzeb tych E. Fromm zalicza potrzebę: przynależności, transcendencji, bycia integralną częścią świata,

tożsamości, interpretowania świata w sposób stały. Brak możliwości zaspokojenia tych potrzeb powoduje, że „jednostka nie wie, kim jest, czym jest i dlaczego w ogóle istnieje. Życie straciło dla niej wszelkie znaczenie” (WELLS 1968, s. 155, za: PILECKA 1986a). Dla człowieka ważny jest zarówno stosunek do innych, jak również do siebie samego.

Zdaniem E. Fromma problemem, który człowiek musi sam rozwiązać i przed którym nie ma ucieczki, okazuje się jego własne życie, a istotę egzystencji ludzkiej tworzą nierozwiązalne dychotomie. Wśród dychotomii tych wymienia dychotomię między: pragnieniem nieśmiertelności a nieuniknionością śmierci, dążeniem człowieka do realizacji swoich dążeń a uniemożliwianiem to krótkim okresem życia, między samotnością (odizolowaniem) a jednoczesnym związkiem z innymi, a także dążeniem do zgłębiania prawdy a ograniczonymi możliwościami rozumu. Konsekwencją tych dychotomii są wspomniane uprzednio zasadnicze potrzeby psychiczne człowieka. E. Fromm podkreśla, że zaspokojenie podstawowych potrzeb nie jest wystarczające dla człowieka, po ich zrealizowaniu bowiem pojawia się dążenie do mocy lub miłości, względnie destrukcji, chęć ryzykowania własnego życia dla religijnych, politycznych lub humanistycznych celów. Te dążenia są właśnie tym, co charakteryzuje człowieka i stanowi istotę człowieczeństwa, gdyż „nie samym chlebem żyje człowiek”.

Według E. Fromma, zadaniem nadrzędnym człowieka jest przyjęcie odpowiedzialności za własne życie i nadanie mu sensu, co wyraża słowami: „[...] życie nie ma sensu z wyjątkiem sensu, który sam człowiek nadaje swojemu życiu poprzez ujawnianie swojej siły i aktywności. Jedynie ustawiczna czujność, aktywność i wysiłek powstrzymują nas od klęski w jedynym zadaniu, które ma znaczenie – pełnym rozwoju naszych możliwości wewnątrz ograniczeń wynikających z praw naszej egzystencji” (FROMM 1982, s. 45, za: PILECKA 1986a).

Można powiedzieć, że problematyka poczucia sensu życia w koncepcji E. Fromma jest uwikłana w uwarunkowania społeczne oraz w nierozwiązalne dychotomie ludzkiej egzystencji. Egzystencja człowieka będzie pusta i bez znaczenia, jeżeli on sam nie przyjmie odpowiedzialności za własne życie i nie nada mu sensu przez swoją aktywność i wysiłek. Na pytanie: o to, czy warto żyć, E. Fromm odpowiada, że byłoby lepiej w ogóle się nie urodzić lub umrzeć w dzieciństwie, bo życie wymaga wysiłku, przynosi cierpienie i wreszcie kończy się śmiercią. Jednak potem twierdzi: „Kto powie, czy jeden szczęśliwy moment, miłość, radość, spacer o jasnym poranku, zapach świeżego powietrza, nie jest wart cierpienia, które przynosi życie?” (FROMM 1979, s. 150, za: PILECKA 1986a, s. 30–31).

Nieco inne poglądy na sens życia przedstawia Karen Horney, która łączy poczucie sensu z rozwojem osobowości. Na drodze tego rozwoju człowiek z czasem odnajduje zespół wartości i celów życiowych, z których

pewna część wiąże się z sensem życia. Mimo że K. Horney dostrzega w istocie ludzkiej wiele sił destrukcyjnych, zauważa w niej również żarliwe dążenia do lepszego poznania siebie, otaczającego świata, do głębokich przeżyć religijnych, do duchowego męstwa, do osiągnięć oraz lepszego życia. Warunkiem rozwoju osobowości jest poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa i wolności, których korzenie, jak się wydaje, tkwią w postawach innych ludzi wobec jednostki. Zatem, jak twierdzi K. Horney, aby odkryć własną drogę życia, nadającą mu sens, jednostka powoli musi stawać się dojrzałym człowiekiem (HORNEY 1993).

4.2.2. Sens życia w ujęciu psychologii humanistycznej

W opozycji do ortodoksyjnych przedstawicieli psychoanalizy i behawioryzmu, psychologowie humanistyczni poświęcają zdecydowanie więcej miejsca w swoich rozważaniach na problem sensu życia, który podobnie jak tematyka celów zajmuje tu naczelne miejsce. Duży nacisk kładą na pozytywne aspekty osobowości człowieka oraz udzielanie mu pomocy w rozwoju indywidualnym i społecznym. Sam człowiek w ujęciu tym jest postrzegany nie tylko jako istota kierowana popędami, ale również, a nawet przede wszystkim, jako istota twórcza, dążąca do samorealizacji i rozwoju. Dla humanistów poszukiwanie sensu życia stanowi coś koniecznego, kryterium zdrowia psychicznego oraz wyraz dojrzałej i rozwiniętej osobowości.

Jednym z najważniejszych przedstawicieli psychologii humanistycznej ostro krytykującym nieosobowe i mechanistyczne koncepcje człowieka jest A. Maslow. W proponowanej przez siebie koncepcji rozpatruje problematykę poczucia sensu życia w kontekście zaprogramowanych biologicznie wartości istnienia (*being values*). Oznacza to, że warunki społeczne i kulturowe mają możliwość ułatwiania lub hamowania rozwoju wrodzonych możliwości człowieka, ale nie są w stanie zmieniać ich jakościowo. A. Maslow wyróżnia wartości istnienia, do których należą: dobro, prawda, piękno, perfekcja, samowystarczalność, prostota, poczucie sensu istnienia. Autor ten podkreśla, że realizacja wartości istnienia możliwa jest dopiero po zaspokojeniu niższych potrzeb, do których zalicza potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku i uznania. Na samym szczycie tej hierarchii usytuowana jest potrzeba samorealizacji doświadczana przez wszystkich, ale realizowana przez niewielką grupę osób. Do realizacji wartości istnienia zdolne są osoby dojrzałe, samorealizujące się, a o rozwoju można mówić wtedy, gdy każdy następny krok człowieka w jego kierunku rodzi uczucie subiektywnego zadowolenia i radości.

Podążając tą drogą, człowiek ma możliwość odkrywania własnego *Self* oraz udzielenia odpowiedzi na pytanie: Kim ja jestem? A. Maslow dodaje również, że tylko nielicznym udaje się osiągnąć pełny rozwój.

Przeszkodą na drodze do pełnego rozwoju jednostki jest podstawowy, egzystencjalny konflikt pomiędzy potrzebami rozwoju („growth needs”) kierującymi człowieka ku pełnemu rozwinięciu własnych potencjalnych możliwości a regresyjnymi potrzebami niedoboru („deficiency needs”) przynoszącymi atrakcję bezpieczeństwa i stanowiącymi obronę przed bólem, lękiem, utratą, groźbą. W sytuacji, w której człowiek odstępuje od własnego rozwoju, gdy nie realizuje wartości istnienia, czyli kiedy nie występuje u niego tzw. metamotywacja, pojawiają się metapatologie wynikające właśnie z depriwacji owych wartości istnienia. Do takich metapatologii Maslow zalicza: poczucie pustki egzystencjalnej, frustrację egzystencjalną, nerwicę noogenną. Jak widać, utrata sensu istnienia wiąże się z zaniedbaniem realizacji wartości umiejscowionych najwyżej w proponowanej przez niego hierarchii.

A. Maslow w swojej koncepcji poczucia sensu życia podkreśla również znaczenie wewnątrzsterowności. Uważa on, że jednostki dążące do rozwoju własnej osobowości charakteryzują się wewnętrznym poczuciem lokalizacji kontroli, potrafią transcendować wpływ środowiska i kultury, zwracają uwagę na odkrywanie własnego przeznaczenia, są bardziej odporne na sugestie i propagandę.

Można powiedzieć, że w koncepcji Masłowa poczucie sensu życia jest uwikłane w problematykę wartości oraz wiąże się z rozwojem osobowości i tylko osoby dojrzałe i samorealizujące się, czyli samoaktualizujące się, są w stanie realizować wartości istnienia. Zatem poczucie sensu życia łączy się z procesem samoaktualizacji, będącym wskaźnikiem zdrowia psychicznego a zarazem pełnego rozwoju. Mimo że fundamentem omawianej koncepcji samoaktualizacji jest biologiczne uwarunkowanie natury ludzkiej, to człowiek sam decyduje o wyborze rozwoju, a zatem również o idącym za nim poczuciu sensu własnego istnienia (PILECKA 1986a).

Gordon W. Allport, przedstawiciel psychologii personalistycznej, akcentuje związek pomiędzy dojrzałą osobowością a sensem życia, podając kryteria takiej osobowości (m.in. ciągłe poszerzanie osobowości, autentyczne branie udziału w różnych dziedzinach ludzkiej aktywności). W teorii tego autora z poczuciem sensu życia najpełniej łączy się jednocząca filozofia życia. Uważa on, że człowiek potrzebuje jednoczącej filozofii życia, harmonizującej i dającej pełną świadomość celu własnej egzystencji, aby mieć po co żyć i nadać swemu życiu sens. Tego rodzaju filozofia ma służyć człowiekowi pomocą również w poszukiwaniu rozwiązań takich problemów, jak cierpienie, poczucie winy czy śmierć. Allport zwraca również uwagę na to, że w przypadku osobowości dojrzałej cel nie jest egoistyczny, ale raczej skiero-

wany na zewnątrz, niezwiązany z własną osobą. Dla Allporta poczucie sensu życia łączy się z wyższym etapem rozwoju osobowości, stanowi jej efekt. Zaznacza on jednak, że nie wszyscy ludzie osiągają dojrzałą osobowość (ALLPORT 1988).

4.2.3. Koncepcja sensu życia w ujęciu Kazimierza Obuchowskiego

Kazimierz Obuchowski definiuje poczucie sensu życia jako potrzebę i umieszcza ją wśród specyficznie ludzkich potrzeb orientacyjnych obok potrzeby poznawczej i potrzeby kontaktu emocjonalnego. Autor ten uważa, „że u normalnego, dorosłego człowieka jedynym kierunkiem działania mogącym zapewnić wyższe, dojrzałe formy zachowania się, jest kierunek wyznaczony przez potrzebę sensu życia” (OBUCHOWSKI 1967, s. 232). Istota zachowania się zmierzającego do zaspokojenia potrzeby sensu życia polega na zrozumieniu i zaaprobowaniu sensu własnego działania, niezależnie od posiadanej pozycji społecznej. Umożliwia to wchodzenie z ludźmi w związku współdziałania bez względu na wzajemne oceny emocjonalne, ale przez wzajemną aprobatę: swojego aktualnego działania, pewnych istotnych (we własnym odczuciu) cech osobowości lub też wspólnego celu. Potrzeba sensu życia jest więc potrzebą charakteryzującą dorosłego człowieka, który nie jest w stanie funkcjonować normalnie ani zmobilizować wszystkich swoich zdolności w stopniu maksymalnym bez jej zaspokojenia. Zaspokojenie to jest możliwe dzięki uzasadnieniu sobie sensu własnego istnienia, które wyznacza jasny, praktyczny oraz możliwy do zaaprobowania przez siebie kierunek działania. Znalezienie sensu swojego bytu jest niezbędnym warunkiem normalnego funkcjonowania, czyli dokonania takiej koncentracji wszystkich zdolności, aby można było stwierdzić, że zostały one wykorzystane w stopniu maksymalnym. Obuchowski mówi również, że „jak cechą ptaka jest potrzeba latania, tak cechą człowieka dorosłego jest potrzeba znalezienia sensu życia” (OBUCHOWSKI 1967, s. 236). Człowiek w pełni dojrzały intelektualnie, żyjący w społeczeństwie i zaspokajający w nim swoje potrzeby materialne, musi w interesie zarówno własnym, jak i tego społeczeństwa znaleźć taki sens życia, który nadawałby kierunek jego działaniu i organizował jego zdolności. Poczucie sensu życia w koncepcji Obuchowskiego silnie wiąże się z dojrzałą osobowością. Dojrzałość psychiczną człowiek osiąga z chwilą poprawnego określenia sensu swojego życia, czego przejawem w praktyce jest umiejętność stawiania sobie i realizowania celów długodystansowych. W procesie tym niezwykle

ważną rolę odgrywa nastawienie na rozwój, wyrażający się w formułowaniu coraz to nowych zadań (Moszyński 1982).

Potrzebę sensu życia K. Obuchowski definiuje jako „taką cechę człowieka, która powoduje, że bez zaistnienia w jego działalności życiowej takich wartości, które są lub mogą zostać uznane przez niego za nadające sens życiu, nie może on prawidłowo funkcjonować, co oznacza w praktyce, że jego działalność życiowa jest za słaba w stosunku do możliwości, nieukierunkowana i oceniana przez niego negatywnie” (Obuchowski 1967, s. 237).

Wśród różnych kryteriów, jakie powinien spełniać „sens życia”, aby uznająca go osoba „mogła organizować swoje życie, a nie być tylko przez nie organizowana” (Obuchowski 1983, s. 206), wyróżnić należy jego autentyzm. Oznacza to, że treść sensu życia powinna być wynikiem przemyśleń i doświadczeń osoby, dostosowaniem się do własnych cech osobowości. K. Obuchowski mówi, że treść sensu życia powinna „wyrastać z osobowości”, wtedy bowiem zmniejsza się ryzyko rozbieżności między uznawanym przez osobę sensem życia a treścią motywów jej postępowania. Powstaje wówczas jedność tendencji i postępowania, intencji i decyzji. To nie wzory kulturowe, normy itp. powinny określać, jaki jednostka ma przyjąć sens życia, jak ma postępować. Taki model powodowałby niezadowolenie z życia, wywoływał depresję.

K. Obuchowski wyróżnia trzy formy zaspokajania potrzeby sensu życia. Pierwsza polega na skoncentrowaniu życia wokół marzenia młodości, które z biegiem lat przybiera dojrzały kształt, ale w swej istocie nadal pozostaje takie samo. Zdarza się również tak, że przechodzi ono z pokolenia na pokolenie i stanowi zamięchu społecznego, politycznego czy artystycznego. Jest to także forma zaspokajania potrzeby sensu życia przez ludzi twórczych, działających na forum społecznym, wykraczających poza własną perspektywę. Forma druga polega na „odnalezieniu siebie” dopiero w wieku dojrzałym, zaprzeczeniu temu, co ukształtowane zostało przez warunki życia w młodości. Na przykład nieoczekiwane ujawnienie się talentu malarzkiego lub pisarskiego albo dołączenie do grona osób realizujących ważny społecznie cel sprawia, że życie „nabiera kierunku i pełni”. Trzecia forma to zrealizowanie działania, które nadaje sens życiu, jak na przykład macierzyństwo pozostawiające satysfakcjonujący ślad na całą resztę życia (Obuchowski 1983).

Poza formami zaspokajania potrzeby sensu życia autor omawianej koncepcji wyróżnia także techniki (sposoby) jej zaspokajania. Jedna z nich polega na „uświadczeniu”, a właściwie „prawidłowym uświadczeniu sobie” swojej roli życiowej i stwierdzeniu, że jest ona sensowna, tzn. pozytywna z punktu widzenia wartości uznawanych przez podmiot za nieodzowne w życiu, co z reguły prowadzi do wzmożenia wysiłku oraz do bardziej celowej i efektywnej działalności. Przez „prawidłowe uświadczenie sobie”

OBUCHOWSKI (1983) rozumie to, że podmiot poszukując określonej drogi czy swojego miejsca w świecie, zostaje przekonany o tym, że jest tak a nie inaczej; to oznacza, że podmiot przejmuje określoną wiedzę, która staje się częścią jego osobowości. K. Obuchowski twierdzi, że z zaspokajaniem potrzeby sensu życia wiąże się praca, jakiś wysiłek, ponieważ podczas jego realizacji człowiek musi rezygnować z wielu przelotnych pragnień i stawiać opór wymaganiom niezgodnym z własnymi celami. Nie jest możliwe zaspokojenie potrzeby sensu życia bez podejmowania zorganizowanego wysiłku, ale pamiętać należy, że powinien to być wysiłek spontaniczny, a nie wymuszony, sprawiający jednostce przyjemność. Pracę – w przedstawionym ujęciu – „należy rozumieć funkcjonalnie, jako każde pokonywanie oporu prowadzące do osiągnięcia zaprogramowanego stanu faktycznego, a nie fizycznie, jako wydatkowanie energii w danym czasie” (OBUCHOWSKI 1983, s. 213). Innymi technikami zaspokajania potrzeby sensu życia są różnego rodzaju hobby oraz tzw. powołanie, czyli specyficzny stan psychiczny, w którym podmiot jest przekonany, że jego losem, tym, co uczyni jego życie sensownym, jest tylko jedno, np. poświęcenie się Bogu. Wyższą, bardziej wyrafinowaną formą zaspokajania potrzeby sensu życia jest przyjęcie jakiejś bardziej ogólnej postawy etyczno-filozoficznej, a stałe czuwanie nad realizacją jej zasad może u niektórych osób zaspokajać potrzebę sensu życia. Zdarzają się też takie sytuacje, w których jednostka nie może zdobyć się na żadną formę zachowania, która odpowiadałaby jakiemuś aprobowanemu przez nią sposobowi zaspokajania potrzeby sensu życia, albo jest w stanie zrozumieć, że w jej życiu brak sensu. Wówczas próbując zapomnieć o tym problemie, sięga po narkotyki, alkohol, popada w wir pracy, nie zauważając, że właśnie one stają się sensem jej życia.

Wybór technik zaspokajania potrzeby sensu życia jest wyznaczony przez osobiste doświadczenia człowieka. Mając praktycznie nieograniczone możliwości w zakresie doboru środków służących zaspokojeniu potrzeby sensu życia, podmiot czasami dokonuje wyborów mniej korzystnych. Dlatego też K. Obuchowski poza przedstawionymi sposobami wyróżnia wadliwe techniki zaspokojenia potrzeby sensu życia. Można o nich mówić w sytuacjach: kiedy wybrany sens życia nie jest dostosowany do możliwości jednostki; gdy sens życia nie odpowiada cechom osobowości człowieka, jego zdolnościom, postawom; jeśli jednostka ustala kierunek działania odnoszący się do zbyt „krótkodystansowego” celu; kiedy koncepcja sensu życia jest sformułowana zbyt konkretnie, szczegółowo, co uniemożliwia wprowadzenie jakiejkolwiek zmiany albo kiedy sformułowana jest zbyt ogólnie, np. jedynie w kategoriach „zostania kimś”, „zostania dobrym człowiekiem” itp.

Niezdolność do realizacji ustalonej koncepcji sensu życia lub też brak takiej koncepcji przejawiają się w stanach napięcia i mogą prowadzić do poważnych zaburzeń przystosowania, apatii, braku chęci do działania, a na-

wet do nerwicy egzystencjalnej, u której podłoża tkwi właśnie frustracja związana z potrzebą sensu życia (OBUCHOWSKI 1983).

4.2.4. Poczucie sensu życia w koncepcji Viktora E. Frankla

Problematyką sensu życia zajmuje się dogłębnie austriacki psycholog i psychiatra V.E. Frankl, który jest przedstawicielem kierunku w psychologii zwanego analizą egzystencjalną. W swojej teorii reprezentującej nurt psychologii humanistycznej sprzeciwia się psychoanalitycznym oraz behawiorystycznym tendencjom w ujmowaniu natury ludzkiej oraz wyraźnie podkreśla fakt, iż brak poczucia sensu własnego istnienia występuje powszechnie we współczesnym świecie, nie jest uwarunkowany kulturowo i stanowi prawdziwy problem naszych czasów, które określa mianem egzystencjalnej próżni. Koncepcja analizy egzystencjalnej dała podstawę terapeutycznej metodzie leczenia określanej logoterapią. Jest to metoda pomocna w odkrywaniu sensu życia. Sens życia ludzkiego V.E. FRANKL (1984) wyraża słowami: „[...] człowiek bowiem nie istnieje po to, by być, ale po to, by się stawiać”. A staje się on przez podejmowanie odpowiednich decyzji, jakich wymaga od niego życie.

W omawianej koncepcji człowiek jest analizowany w trzech płaszczyznach. V.E. Frankl prócz psychicznego i biologicznego wymiaru ludzkiej egzystencji, wymienia i akcentuje wymiar duchowy (noetyczny). Ten duchowy wymiar, charakterystyczny wyłącznie dla człowieka, przejawia się w postaci stawiania celów życiowych, w dążeniu do wartości, w poszukiwaniu sensu życia – jest to płaszczyzna noetyczna, której znamioną cechą jest wolność (FRANKL 1973b). Frankl podkreśla, że człowiek jedynie wówczas odnajduje sens życia oraz własne samourzeczywistnienie, kiedy oddaje się w służbę wyższej sprawie. Urzeczywistnianie własnych możliwości nie może stanowić celu samego w sobie, jeżeli bowiem człowiek koncentruje się wyłącznie na samoaktualizacji, nie jest w stanie osiągnąć pożądanego szczęścia (FRANKL 1972, za: MARIAŃSKI 1990).

Z tym duchowym wymiarem związana jest tzw. wola sensu będąca podstawowym dynamizmem duchowym, siłą motywacyjną w człowieku. Łącząc pojęcie sensu z wolą, Frankl pragnie podkreślić jego osobowy charakter, jego podmiotową właściwość oraz wyjątkowość. Autor tej koncepcji samodzielne poszukiwanie sensu własnego istnienia przez człowieka traktuje jako jego swoiste osiągnięcie oraz przejaw uczciwości i szczerości. Zauważa również, że człowiek zawsze zdąża i kieruje się do czegoś innego niż on sam, i wyraża to słowami: „[...] zaprzeczam, że człowiek w rzeczy-

wistości, zasadniczo stara się uzyskać, ustalić, przywrócić jakikolwiek stan wewnętrzny. Wprost przeciwnie, człowiek przede wszystkim szuka sensu w świecie, pragnie zetknąć się z drugim człowiekiem, lecz nigdy nie jest pierwotnie zainteresowany tym, co jest wewnątrz niego” (FRANKL 1973, s. 273, za: PILECKA 1986a). Wynika z tych słów, że pierwotną siłą jest właśnie wola sensu, dążenie do znalezienia sensu świata i własnej egzystencji.

Opisując ten dynamizm, autor nie używa określeń „potrzeba” czy „instynkt”, pragnie bowiem wskazać, że nie ma on biologiczno-mechanicznego charakteru, nie podlega prawom homeostatycznej koncepcji motywacji (POPIELSKI 1987a). Źródło dynamizowania się człowieka to dążenie do sensu i wartości, a nie – jak twierdził Freud – zasada przyjemności, czy dążenie do mocy i znaczenia akcentowane przez A. Adlera. Frankl twierdzi, że zasada przyjemności nie prowadzi do celu. W takim stopniu, w jakim jednostka dąży do szczęścia, w takim samym nie jest w stanie go osiągnąć. Im bardziej człowiek stara się być szczęśliwy, tym mniej mu się to udaje. Tym samym jednostka zamyka sobie drogę do szczęścia, ponieważ szczęście może być jedynie produktem ubocznym pełnych miłości relacji z otoczeniem oraz wypełnienia sensu (FRANKL 1973a). W podobnym tonie Frankl mówi o procesie samoaktualizacji, która nie może być celem samym w sobie, lecz jedynie dodatkowym efektem *self*-transcendencji. Widoczne jest tutaj nawiązanie do teorii MASLOWA (1990), z którym łączy Frankla założenie, iż dążenie do sensu jest pierwotne i wynika z podstawowej cechy osoby, czyli z konieczności otwarcia się na świat i dla świata, której przejawem jest odkrywanie misji życiowej, realizowanie dążeń. Jednak zasadnicza różnica między Maslowem i Franklem polega na tym, że fundamentem samoaktualizacji Maslowa jest biologiczne podłoże ludzkiej natury, podczas gdy Frankl widzi możliwość transcendencji, wychodząc od osoby ludzkiej (PILECKA 1986a).

Stawianie pytań dotyczących noetycznego wymiaru osobowości, własnej egzystencji – jej sensu i wartości, nie jest symptomem neurotyczności, lecz należy do naturalnych, przypisanych wyłącznie człowiekowi właściwości. Frankl pisze, że „normalnie człowiek usiłuje znaleźć i wypełnić sens i cel życia” (FRANKL 1978a, s. 107) oraz dodaje, iż „poszukiwanie sensu życia, a także pytanie, czy taki sens istnieje, jest przywilejem człowieka” (FRANKL 1978a, s. 169). Posiadając „wolę sensu”, człowiek pragnie znaleźć sens obiektywny w realnym świecie osób i rzeczy, a także w różnych sytuacjach życiowych. Jeżeli jednak „wola sensu” nie spełnia się, człowiek nie osiąga sensu, czuje się egzystencjalnie sfrustrowany, wewnętrznie pusty, to konsekwencją tego może być nerwica. V.E. Frankl twierdzi, że każdy musi posiadać umiejętność odkrywania sensu dla siebie, dlatego mówi o tzw. organie tropienia sensu, którym jest sumienie. Kieruje ono poszukiwaniem sensu

życia (PILECKA 1986a). Sensu nie można nikomu ofiarować czy też dać, każdy musi go znaleźć, odkryć i uświadomić sobie przez urzeczywistnienie wartości. Sens według Frankla to „umiejętność odnajdywania jednorazowego i jedyne go w swoim rodzaju sensu ukrytego w każdej sytuacji” (MARIAŃSKI 1990, s. 99).

Frankl dokonuje rozróżnienia pomiędzy sensem konkretnym, przez który rozumie sens sytuacji, a sensem wszystkiego, określonego mianem nadsensu (FRANKL 1984). Nie jest możliwe udowodnienie istnienia nadsensu, wobec czego należy przyjąć, że jeżeli większość rzeczy ma swój konkretny sens, to wszystko również ma sens. Nadsens jest dostępny człowiekowi wyłącznie na drodze wiary.

Sens ludzkiej egzystencji urzeczywistnia się w realizacji wartości, co można uczynić na trzy różne sposoby: albo przez działanie (kształtowanie świata), albo przez przeżywanie świata (wchłanianie i przyswajanie sobie piękna i prawdy bytu), albo też przez cierpienie. Cierpienie, zdaniem Frankla, możliwe jest do przyjęcia i zaakceptowania tylko wówczas, gdy jednostka nada mu jakiś sens (cierpienie za coś lub za kogoś).

Frankl łączy poczucie sensu również ze zdrowiem psychicznym, twierdząc, że człowiek będący w normie psychicznej szuka i odnajduje pełne znaczenia cele, które stanowią punkt centralny życia i wyznaczają jego kierunek. Tymczasem mniej zdrowe osobowości zazwyczaj dążą do stereotypowych celów i wartości, zakorzenionych w środowisku społecznym, z którego się wywodzą. Istotę zdrowia, dobrego samopoczucia, zadowolenia wewnętrznego człowieka stanowi możliwość realizowania własnej działalności jako sensownej, mającej określony cel, jak również sama możliwość dostrzegania w swojej egzystencji sensu. W logoterapii nie zakłada się, że życie człowieka ma sens czy też, że motywacja jest zorientowana na sens, postuluje się jedynie, iż ludzie przekonani o sensowności własnego istnienia, odnajdujący w nim istotne dla siebie wartości i cele, są jednostkami zdrowymi. Natomiast jednostki postrzegające własne życie jako puste i bezwartościowe znacznie częściej doświadczają zaburzeń sfery duchowej oraz stanów neurastenicznych (LUKAS 1982).

Podobnie jak wszyscy przedstawiciele egzystencjalizmu również i Frankl podkreśla znaczenie wolności i odpowiedzialności będącej jej konsekwencją oraz unikatowości i niepowtarzalności każdej osoby ludzkiej. Poczucie sensu życia wypływa z realizacji wartości zlokalizowanych poza własną osobą (np. wartości twórcze, doznaniowe, absolutne).

Wziąwszy pod uwagę fakt, że współczesny świat jest naznaczony klęską braku poczucia sensu życia, będącego w oczach egzystencjalistów największym cierpieniem, jakiego może doświadczyć człowiek, teoria Frankla ma niezwykle doniosłe znaczenie. We współczesnym społeczeństwie obserwujemy wiele sytuacji, które przyczyniają się do powstawania poczucia przera-

źliwego bezsensu, alienacji duchowej, braku podmiotowego i osobowego przeżywania „ja”. Brak poczucia sensu własnego istnienia, tak powszechny we współczesnym świecie, potęgowany jest przez zaniedbania w sferze życia wewnętrznego oraz hołdowanie konsumpcyjno-produkcyjnemu stylowi życia. Główną przyczyną tej pustki egzystencjalnej, będącej „zbiorową nerwicą naszych czasów”, jest właśnie niespełnienie najgłębiej zakorzenionego w ludziach „dążenia do sensu”. Stan, kiedy wola poczucia sensu jest niespełniona, w logoterapii określa się mianem frustracji egzystencjalnej (FRANKL 1978b). Frustracja egzystencjalna pojawia się wówczas, gdy jednostka zaczyna wątpić w sens własnego istnienia, gdy dotychczasowe znaczenie jej bytu zaczyna być wątpliwe, straciła bowiem swoje uzasadnienie i nie wie, co robić dalej, lub też gdy w ogóle zaczyna wątpić we wszelkie racje swojego życia. Frustracja egzystencjalna sama w sobie nie jest jeszcze zjawiskiem patologicznym, ale w pewnych okolicznościach może stać się czynnikiem patogennym i w konsekwencji być przyczyną nerwicy lub depresji. Powstała w ten sposób nerwica Frankl określa mianem nerwicy noogennej. Frustracja egzystencjalna należy do jednej z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych. Około 20% ogółu nerwic powstaje na skutek frustracji egzystencjalnej, a od 40% do 80% badanych doświadcza przejściowych kryzysów motywacji życiowej (FRANKL 1978b). Owa egzystencjalna próżnia przejawia się w różnych środowiskach społecznych, zarówno u ludzi młodych, u osób będących w pełni swojego życia, jak i u emerytów, bezrobotnych itd.

W obliczu tak pesymistycznych doniesień teoria Frankla wnosi nutę optymizmu, zakłada bowiem, że człowiek może znaleźć sens własnego życia nawet w cierpieniu. Należy jednak pamiętać, że sens ten jednostka może osiągnąć jedynie wówczas, gdy wyzwoli się spod władzy prymitywnych popędów i odda się całkowicie dla dobra innych, a nie własnego, gdy poświęci swoje życie wartościom nadrzędnym. Wówczas nawet śmierć, cierpienie czy ból nabierają swojego głębokiego sensu. Cel, do którego człowiek dąży, niekoniecznie musi zostać w pełni zrealizowany, ważna jest bowiem przede wszystkim droga do niego wiodąca, po której to drodze człowiek powinien powoli iść naprzód. Do takiej postawy człowiek musi jednak dorosnąć, dojrzeć.

Koncepcja sensu życia opracowana przez V.E. Frankla zostanie przyjęta za wiodącą w niniejszej pracy, wydaje się ona bowiem szczególnie użyteczna ze względu na cel zaprojektowanych badań empirycznych.

4.3. Osobowościowe i środowiskowe determinanty poczucia sensu życia

Poczucie sensu życia stanowi jedną z najważniejszych cech osobowości człowieka, odgrywającą bardzo dużą rolę w jej rozwoju. Tylko człowiek, który odczuwa sens własnego istnienia bądź też poszukuje go, znajduje się na drodze rozwoju własnej osobowości oraz ma możliwość osiągnięcia wyższego poziomu jej dojrzałości. Natomiast człowiek, który traci sens życia i rezygnuje z dalszego jego poszukiwania, jest narażony na destrukcję własnego rozwoju prowadzącą do frustracji egzystencjalnej albo nerwicy noogennej. Przedstawiony rodzaj zależności między poczuciem sensu życia a osobowością funkcjonuje na zasadzie sprzężenia zwrotnego, tzn. z jednej strony dojrzałość osobowości pozwala na nadanie sensu własnemu życiu, z drugiej brak poczucia sensu swego istnienia może być przyczyną powstania patologicznych form przystosowania (w sytuacji gdy kryzys egzystencjalny nie zostanie poprawnie rozwiązany) (PILECKA 1986a). Poczucie sensu życia nie występuje w oderwaniu od jednostki, ale jest osadzone w realiach każdej ludzkiej egzystencji. Pewne sytuacje wyzwalają w człowieku refleksję nad sensem życia (np. choroby, utrata bliskiej osoby). Niejednokrotnie zdarza się, że dopiero cierpienie skłania człowieka do zastanowienia się nad sensem życia, choć czasem prowadzi ono również do całkowitej jego negacji.

Problematyka sensu życia, z uwagi na różnorodność i wielość płaszczyzn, na których występuje, może być poddawana analizie z wielu różnych punktów widzenia. Poczucie sensu życia pozostaje w związku zarówno z osobowością człowieka, jak i z jego sytuacją życiową oraz warunkami, w jakich on żyje. Podrozdział ten zostanie poświęcony omówieniu zależności pomiędzy poczuciem sensu życia a niektórymi cechami osobowości oraz sytuacją życiową człowieka.

4.3.1. Wybrane cechy osobowości a poczucie sensu życia

Poczucie sensu własnej egzystencji związane jest ściśle z indywidualną hierarchią potrzeb, celów, oczekiwań, poczuciem umiejscowienia kontroli oraz samooceną, determinuje w związku z tym sposób funkcjonowania oraz wybór odpowiedniego kierunku działania jednostki.

Problematyka powiązań pomiędzy cechami osobowości a poczuciem sensu życia nie była często badana. Niemniej jednak dostępne są doniesie-

nia na temat zależności występujących pomiędzy poczuciem sensu życia a takimi cechami podmiotowymi, jak: poczucie kontroli wewnętrznej i zewnętrznej, umiejętność działania konstruktywnego, poziom akceptacji siebie, aktywność twórcza, neurotyczność.

Przeprowadzone przez Zbigniewa B. Gasia badania empiryczne oraz analizy ilościowe i jakościowe pomiędzy umiejętnością działania konstruktywnego a poczuciem sensu życia potwierdziły występowanie takiej zależności. Na ich podstawie stwierdzono, że osoby o wysokiej umiejętności działania konstruktywnego charakteryzują się prawidłowym poziomem poczucia sensu życia, w którego obrazie dominują: negatywny stosunek do samobójstwa, posiadanie wyraźnych celów i dążeń w życiu, dostrzeganie celowości i sensowności własnego istnienia oraz przekonanie o zmienności i atrakcyjności codziennego życia. Z kolei osoby o niskiej umiejętności działania konstruktywnego prezentują obniżony poziom poczucia sensu życia, na który oprócz cech wyraźnie pozytywnych, takich jak umiarkowana afirmacja życia i negacja skłonności samobójczych, występują wyraźnie negatywne tendencje: lęk przed śmiercią, poczucie bycia determinowanym przez otoczenie i ograniczanym w swojej wolności, a także zaburzenia nastroju. Należy dodać, że badacz ten przyjmuje za działania konstruktywne te formy funkcjonowania człowieka, które umożliwiają mu osiąganie stawianych przed sobą celów, zaspokajanie swoich potrzeb (GAŚ 1986).

Analiza porównawcza osób z wysokim i niskim poziomem umiejętności działania konstruktywnego wykazała, że osoby należące do tej drugiej grupy odznaczają się istotnie niższym nasileniem takich cech, jak: entuzjazm i zadowolenie z życia, dostrzeganie atrakcyjności i wartościowości własnego życia, posiadanie wyraźnych dążeń, doznawanie satysfakcji w zaspokajaniu własnych potrzeb, odnajdywanie własnej roli w świecie, dojrzały stosunek do śmierci oraz zorientowanie na cele dające pełne zadowolenie.

Kolejne badania przeprowadzono, różnicując działania konstruktywne na agresywne oraz asertywne. Wykazano na ich podstawie, że silniejsze poczucie sensu życia prezentują osoby mające umiejętność podejmowania skutecznych działań zmierzających do nabywania nowych wartości i realizowania własnych zamierzeń (działania agresywne). Osoby te odznaczają się przede wszystkim przekonaniem o celowości własnego istnienia, umiejętnością dostrzegania atrakcyjności każdego dnia, wiarą w istnienie szans na odnalezienie pełni sensu, celu i roli w życiu. Tymczasem osoby o małej umiejętności podejmowania skutecznych działań charakteryzują się obniżonym poziomem poczucia sensu życia, wskazującym na istnienie wyraźnych zaburzeń w tym aspekcie. Przejawem tych zaburzeń jest lękowe nastawienie wobec śmierci, trudności w znajdowaniu uzasadnienia dla własnego istnienia, poczucie zagubienia w świecie oraz brak poczucia wolności w podejmowaniu działań.

Badaniom poddano również zależność pomiędzy umiejętnościami podejmowania działań zmierzających do obrony własnych interesów i zachowania aktualnego stanu posiadania (zachowania asertywne) oraz poczuciem sensu życia. Okazało się, że poczucie sensu życia jest względnie niezależne od umiejętności działania ukierunkowanego na obronę swojego posiadania. W związku z tym przyjmowanie w życiu postawy obronnej i koncentrowanie się na minionych osiągnięciach nie daje gwarancji uzyskania silniejszego poczucia sensu życia (GAŚ 1986). Na podstawie tych badań można powiedzieć, że związek pomiędzy działaniami konstruktywnymi oraz poczuciem sensu życia jest zgodny z założeniem Frankla, mówiącym, że znajdowanie sensu życia jest możliwe wyłącznie w sytuacji, kiedy podejmuje się takie poszukiwania, a więc kiedy angażuje się w działania zmierzające do realizowania własnych potencjalności (FRANKL 1984).

Liczne badania empiryczne dotyczące poczucia umiejscowienia kontroli skłaniają do przekonania o związku poczucia kontroli z poczuciem sensu życia. Wykazano, że wewnętrzne poczucie kontroli jest pozytywnie skorelowane z zadowoleniem z życia, akceptacją życia i własnej w nim roli, z kolei zewnętrzne poczucie kontroli bardziej wiąże się ze stanami depresji i niezadowolienia. Istnienie funkcjonalnego związku pomiędzy poziomem sensu życia a poczuciem umiejscowienia kontroli potwierdził empirycznie Ryszard Kościelak, który udowodnił, że osoby o wewnętrznym poczuciu kontroli wykazują wyższy poziom poczucia sensu życia niż osoby o zewnętrznym poczuciu kontroli (KOŚCIELAK 1995). Zachowanie osób o wewnętrznym poczuciu kontroli wynika bowiem w głównej mierze ze skryzalizowanych celów, dążeń i planów życiowych, które z kolei zależą od przekonania o własnej zdolności do niezależnego działania. Autor ten wykazał ponadto, że osoby z trwałą dysfunkcją narządu ruchu charakteryzują się niższym poziomem poczucia sensu życia w porównaniu z osobami sprawnymi fizycznie, a brak akceptacji siebie (związany z kalectwem) doprowadza niekiedy do utraty sensu życia (KOŚCIELAK 1995).

Również Bogumiła Stokłosa poddała analizie empirycznej zależność pomiędzy poczuciem sensu życia a poczuciem lokalizacji kontroli rozumianym jako wymiar osobowości. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdziła, że osoby wewnątrzsterowne charakteryzuje większe poczucie sensu życia, natomiast osoby zewnątrzsterowne mają mniejsze poczucie sensu życia (STOKŁOSA 1986). Osoby charakteryzujące się poczuciem wewnętrznej lokalizacji kontroli, przypisujące efekty działań sobie, prezentują bardziej optymistyczne nastawienie zarówno wobec rzeczywistości, jak i własnych możliwości. Uważają również, że mają zdecydowany wpływ na to, co im się przydarza, oraz są przekonane o posiadaniu możliwości wolnego wyboru. Osoby o wewnętrznej kontroli wyrażają akceptację choroby, cierpienia czy śmierci jako zjawisk, których uniknąć człowiek nie jest w stanie, a które są

nieodłącznie związane z jego egzystencją. Jednocześnie osoby te w pełni akceptują życie oraz własną w nim rolę i nie myślą o samobójstwie. Zupełnie inaczej przedstawia się charakterystyka osób z poczuciem zewnętrznej lokalizacji kontroli, które upatrują przyczyn swego zachowania przede wszystkim w determinantach zewnętrznych. Osoby takie ujawniają pesymistyczny stosunek do rzeczywistości oraz własnego życia, uznając je za zdeterminowane przez siły zewnętrzne. Odmawiają sobie zarówno możliwości kierowania własnym życiem, jak i możliwości swobodnego dokonywania wyborów i podejmowania działań. Częściej w porównaniu z osobami o poczuciu wewnętrznej lokalizacji kontroli, pojawia się u nich dezaprobata śmierci jako zjawiska naturalnego oraz lęk przed nią. Osoby takie prezentują negatywny stosunek do życia i własnej w nim roli, który pociąga za sobą myśli samobójcze będące pewnym rozwiązaniem nurtujących je problemów. Przeprowadzone przez STOKŁOSĘ (1986) badania udowodniły, że istnieje zależność pomiędzy poczuciem lokalizacji kontroli oraz poczuciem sensu życia, na podstawie czego można stwierdzić, w świetle humanistycznej teorii psychologicznej, iż poczucie sensu życia stanowi nadrzędny mechanizm psychologiczny określający zachowanie człowieka.

Z uwagi na fakt, że ustalenie obrazu własnej osoby, systemu wartości oraz określenie zadań życiowych ma istotne znaczenie dla poczucia sensu życia człowieka, badacze poddali analizie związek poczucia sensu życia z kształtowaniem się obrazu własnej osoby oraz jego akceptacją. Jako że ustalanie się obrazu własnej osoby oraz tworzenie się systemów wartości i formowanie się zadań życiowych przypada na okres młodzieńczy, badaniom poddano tę właśnie grupę wiekową. Jak wynika z obserwacji i przeprowadzonych badań, poczucie sensu życia jest nową potrzebą pojawiającą się w wieku młodzieńczym. Jej rozwój wiąże się ze zrozumieniem, że działania podejmowane przez jednostkę mogą być w różny sposób oceniane przez innych, ale niezależnie od tych ocen powinny być one akceptowane przez tę jednostkę. Wobec tego poczucie sensu życia ma związek z ustaleniem się obrazu własnej osoby oraz jego akceptacją. Badania tej zależności, przeprowadzone przez Barbarę NIŻANKOWSKĄ-PÓŁTORAK (1986) wykazały, że osoby o wyraźnie obniżonym wskaźniku samooceny bardzo krytycznie oceniają obraz siebie jako jednostki, nieco bardziej pozytywne noty otrzymuje własny stosunek do wartości i norm moralnych. Młodzież o niskiej samoocenie charakteryzuje się niskim poczuciem sensu życia, co najwyraźniej zaznacza się w zakresie oceniania własnego życia, poczucia odpowiedzialności i wolności. Osoby te prezentują również negatywne postawy względem własnych osiągnięć życiowych. Z kolei młodzież charakteryzująca się wysoką samooceną bardzo pozytywnie ocenia samą siebie pod względem realizowania wartości i przestrzegania norm moralnych oraz dbania o zdrowie, sprawność fizyczną i wygląd zewnętrzny, nieco niżej oce-

niając własną wartość jako jednostki. Młodzież ta ocenia siebie wysoko, zwłaszcza pod względem wytyczonych celów życiowych, afirmacji życia i własnej egzystencji. Pozytywnie określa także własne plany i dążenia (NIŻANKOWSKA-PÓŁTORAK 1986). Podobne rezultaty uzyskał w swych badaniach R. KOŚCIELAK (1995), który potwierdził empirycznie, że osoby o bardziej sprecyzowanych celach, dążeniach i planach życiowych częściej oceniały siebie pozytywnie, a ich samoocena była wyższa niż samoocena osób pozbawionych celów, dążeń i planów. Wiara we własne zdolności, możliwości oraz umiejętności konstruktywnego działania jest czynnikiem sprzyjającym krystalizowaniu się własnych dążeń i celów życiowych oraz ich realizacji przez osoby cechujące się wysoką samooceną, w przeciwieństwie do jednostek o niskiej samoocenie. Ponadto osoby charakteryzujące się wysoką samooceną mają większe możliwości wyboru własnej drogi życiowej, celów i wartości oraz kreowania własnej przyszłości. Dlatego też osoby o wysokim poziomie samooceny prezentują wyższy poziom poczucia sensu życia niż osoby nisko siebie oceniające.

Inne badania dotyczące związku cech podmiotowych oraz jakości życia, w tym poczucia sensu własnej egzystencji, przeprowadziła Irena PUFAŁ-STRUZIK (1994). Autorka ta zajmowała się badaniem znaczenia aktywności twórczej dla kształtowania się sądów i opinii osób ją uprawiających na temat jakości własnego życia, obejmującej również aspekt celowości i wizji własnej egzystencji oraz szczególnie cenionych wartości nadających sens ich życiu. Badania swoje oparła na założeniu, że twórczość jest centralną aktywnością ludzkiego istnienia nadającą twórczy sens i treść życiu oraz jedną z podstawowych wartości, do której może się odwołać jednostka, budując koncepcję swojego życia. Twórczość bowiem wypełnia życie człowieka swoistą postacią zaangażowanej i nowatorskiej działalności, pełniąc tym samym rolę mediatora między potrzebami a realizowanymi celami (MACKINNON 1962, za: PUFAŁ-STRUZIK 1994). Badania te dowodzą, że największym życiowym osiągnięciem dla osób twórczych jest właśnie twórczość oraz sukcesy z nią związane. Osoby te czerpią satysfakcję przede wszystkim z uprawianej aktywności twórczej, akceptują wybraną drogę życiową, łącznie z podjętymi decyzjami i przeżyтыми doświadczeniami, mają poczucie sukcesu w realizacji twórczych celów, towarzyszy im też dobre samopoczucie, czyli *well-being* (zadowolenie sprzyjające życiowej satysfakcji) (WOOD, WYLIE, SHEAR 1969, za: PUFAŁ-STRUZIK 1994). Osoby nietwórcze tymczasem za największe osiągnięcie życiowe uznają zdobycie wykształcenia i określonej pozycji zawodowej, będących jednocześnie podstawą prestiżu i zadowolenia. Ponadto osoby twórcze wskazują na znacznie więcej szczegółowych źródeł zadowolenia z dotychczasowego życia w porównaniu z nietwórczymi jednostkami oraz mają świadomość nieprzemijających wartości, których źródłem jest twórczość, wypełniająca ich życie aktywnością

i dająca poczucie pełni życia. Tylko w grupie osób nietwórczych były jednostki przejawiające pesymizm w ocenie własnego życia i niedostrzegające osiągnięć. Badani respondenci różnili się również w zakresie stawianych przed sobą celów życiowych. Twórcze jednostki prezentowały nastawienie na dalszy własny rozwój, na pracę twórczą, realizowaną z pasją i doskonałą nieustannie ich twórczy potencjał. Ponadto respondenci aktywni twórczo częściej doświadczali poczucia sprawstwa i upatrywali źródeł przyszłych sukcesów w sobie, nieaktywni zaś twórczo – czynników sprawczych doszukiwali się poza sobą, w środowisku zewnętrznym. Wypowiadając się na temat wartości życiowych, twórczy badani odwoływali się do wartości twórczości w niemal każdej sferze życia, wskazywali na poszukiwanie i wnoszenie nowości, rzeczy wartościowych i oryginalnych, płynących z głębi osobowości do codziennej aktywności na dbałość o aktywność w ogóle, co jednocześnie może stanowić ucieczkę przed nudą i monotonią. Z badań tych wynika, że twórcze jednostki podejmują aktywność, kierując się przede wszystkim motywami wewnętrznymi, takimi jak: twórcza ekspresja osobowości, własna satysfakcja, realizacja zainteresowań, pasji czy potrzeby wypełniania życia aktywnością. Twórczość odgrywa na czołową rolę w przyjętej przez te jednostki koncepcji życia, jest sposobem bycia w świecie, nadając tym samym sens ich egzystencji oraz poprawiając zdecydowanie jej jakość (PUFAL-STRUZIK 1994).

Badania nad osobowościowymi skutkami utraty sensu życia prowadziła Zenomena PŁUZEK (1996), która poddała analizie dwie grupy osób uratowanych po próbach samobójczych – jedną o skrajnie wysokim, a drugą o skrajnie niskim poczuciu sensu życia. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdziła, że jednostki z niskim poczuciem sensu życia uzyskały patologiczny profil osobowościowy świadczący o przeżywanej depresji, poczuciu odrzucenia przez najbliższych oraz wyobcowania, utracie kontaktu społecznego, poczuciu niezrozumienia, niepewności i niepokoju wewnętrznego oraz zagrożenia, jak również trudnościach w przystosowaniu społecznym. Pacjenci, którzy utracili sens życia, charakteryzowali się ponadto nasilonymi konfliktami w czterech sferach (mierzonych Testem Sacka i Sydney'a): w sferze postawy wobec rodziny, w sferze postaw wobec innych ludzi, w sferze lęków i niepokoju oraz mieli tendencję do znacznego zaniżania własnej oceny i obdarzania samych siebie małym szacunkiem.

Osoby charakteryzujące się niskim poczuciem sensu życia wykazywały również znacznie nasilony niepokój (mierzony Kwestionariuszem Cattella), będący wynikiem braku integracji wewnętrznej i deficytu harmonii w zakresie wartości. Bardzo istotna różnica pomiędzy badanymi grupami występuje pod względem emocjonalnej dojrzałości i zrównoważenia: jednostki doświadczające poczucia sensu własnej egzystencji różnią się w sposób statystycznie istotny od osób o skrajnie niskim poczuciu sensu życia. Analiza

porównawcza badanych grup wykazała, że istnieją pomiędzy nimi również różnice dotyczące opanowania własnych nastrojów i kierowania nimi oraz emocjami, jak również różnice pod względem skłonności do obwiniania siebie i autoagresji. Osoby z niskim poczuciem sensu życia prezentowały znaczne trudności w zakresie opanowania emocji i kierowania własnymi nastrojami, a także silną tendencję do obwiniania siebie, autoagresji i nadmiernego krytycyzmu zarówno względem siebie, jak również względem innych i otaczającego świata. Różnice pomiędzy badanymi grupami zróżnicowanymi pod względem poziomu poczucia sensu życia okazały się analogiczne dla kobiet i mężczyzn. Z. Płużek stwierdziła, że zróżnicowanie osobowościowe jest w znacznym stopniu zdeterminowane faktem posiadania poczucia sensu własnego życia (PŁUŻEK 1996). Występowanie poczucia bezsensu u osób neurotycznych potwierdził w badaniach Antoni Kulpa, który dowodzi, że poczucie to towarzyszy głównie nerwicy mieszanej i dystymii, a nie występuje u cierpiących na histerię (klasyfikacja zaburzeń podana za: A. KULPA 1983); czyli u neurotyków zwróconych do świata zewnętrznego, z deficytem skłonności do refleksji dotyczących własnej osoby i otaczającego świata. Również nieneurotycznym ekstrawertykom towarzyszy poczucie sensu własnego życia. Autor ten dowodzi, że jednostki, które oceniają swoje życie jako pełne sensu i mogą w nim odnaleźć ważne dla siebie wartości oraz cele, są psychicznie zdrowe i zrównoważone, podczas gdy osoby, którym życie jawi się jako puste i bezwartościowe, częściej popadają w stany neurotyczne. Prawdopodobnie neurotyzm jest zmienną wywierającą negatywny wpływ na znalezienie oraz sposób realizacji naczelných wartości życiowych wybranych indywidualnie przez podmiot, wartości, które nadają jego życiu sens i znaczenie (KULPA 1983).

4.3.2. Środowiskowe korelaty poczucia sensu życia

Jak zostało powiedziane wcześniej, człowiek nadaje sens własnemu życiu przez realizację życiowych celów. Zgodnie z założeniami V. Frankla, istnienie potrzeby sensu życia przyczynia się do powstania napięć w relacji „ja – świat”, w związku z czym do jej realizacji konieczne są odpowiednie warunki środowiskowe (również odpowiednie środowisko fizyczne), pozwalające na nieskrępowany rozwój różnych aspektów istnienia „ja jestem” (FRANKL 1984). Do znacznego ograniczenia możliwości samoaktualizacji jednostki niewątpliwie przyczyniają się ograniczenia wynikające ze specyfiki środowiska fizycznego, w którym ona żyje. Dlatego też do prawidłowego rozwoju osobowości niezbędne są odpowiednie warunki zewnętrzne, w tym

również terytorium fizyczne. Warunki te powinny stwarzać człowiekowi możliwość swobodnego poruszania się w jego obrębie, w celu zaspokojenia potrzeb biologicznych, bezpieczeństwa, przynależności, osiągnięć oraz innych zespołów motywów społecznych i indywidualnych (ITTELSON, PROSHANSKY, RIVLIN, WINKEL, za: RAKOCZY 1986). Edward Hall podaje, że istotną cechą zachowania człowieka w przestrzeni jest terytorialność, która polega na roszczeniu sobie prawa do pewnego obszaru i jego obronie przed innymi (HALL 1978). Z zagadnieniem terytorialności związana jest koncepcja częściowej, dobrowolnej izolacji od otoczenia, zapewniającej jednostce swobodę w wyborze tego, co i komu chce ona o sobie komunikować w określonych sytuacjach (ITTELSON I IN. 1974, za: RAKOCZY 1986).

Dysponowanie odpowiednimi warunkami terytorialnymi determinuje realizację rozmaitych potrzeb, w tym: bezpieczeństwa, częściowej izolacji, „autonomii osobistej”, intymności i dystansu psychologicznego. Zaspokojenie ich zdecydowanie ułatwia realizację wartości duchowych, sprzyja realizacji wartości twórczych oraz doznaniowych, jak również stwarza warunki do formowania się pewnych postaw. Frustracja i napięcie powstają w wyniku ciągłego przebywania w grupie, kiedy nieustanna świadomość obecności innych osób oraz ciągła ekspozycja na opinię publiczną prowadzą do zaniku zdolności osiągania częściowej izolacji w momentach, kiedy jednostka jej potrzebuje. Niewątpliwie tego rodzaju sytuacje utrudniają człowiekowi realizację wartości duchowych, które, jak twierdził Frankl, nadają sens egzystencji ludzkiej (FRANKL 1984). Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych Grzegorz Rakoczy udowodnił, że osoby niedysponujące odpowiednim terytorium fizycznym częściej niż jednostki posiadające odpowiednie warunki terytorialne skłaniały się do twierdzenia, że nie mają w życiu żadnych celów ani do niczego nie dążą, oraz uważały, że ich życie podlega kontroli innych osób, a one same nie mają na nie większego wpływu (RAKOCZY 1986). Autor ten stwierdził również, że osoby niedysponujące odpowiednim terytorium fizycznym, precyzując własne cele i dążenia, biorą pod uwagę najbliższych kilka lat, pomijając jednocześnie bardziej odległą perspektywę. Z tego powodu cele i dążenia wypełniają tylko niewielką część ich przyszłości pozbawionej celów bardziej odległych i długoterminowych. Konsekwencją dysponowania nieodpowiednim (w subiektywnym odczuciu) terytorium fizycznym może być częściowe zamazanie własnej tożsamości jednostki. Wśród osób oceniających swe terytorium fizyczne jako nieodpowiednie obserwuje się tendencję do przesadnego eksponowania własnej osoby, podkreślania swoich osiągnięć, co służy obronie własnej tożsamości, indywidualności i znaczenia w obliczu ich zagrożenia. Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych G. Rakoczy podaje, że odczuwanie warunków terytorialnych jako nieodpowiednich może wpływać modyfikująco na poczucie sensu życia (RAKOCZY 1986).



Rozdział 5.

Doświadczenie szczęścia a poczucie sensu życia

Rozdział ten warto rozpocząć od słów Tadeusza Mądrzyckiego: „[...] człowiek tworzy i realizuje plany życiowe po to, aby odpowiednio swe życie zorganizować, nadać mu sens, a w konsekwencji uzyskać zadowolenie z życia, poczucie szczęścia” (MĄDRZYCKI 2002, s. 238). Niezwykle mało prawdopodobne jest bowiem, jak twierdzi John Kekes na podstawie przeprowadzonej logicznej analizy pojęcia szczęścia, „że człowiek będzie miał szczęśliwe życie, jeśli nie ma mniej lub bardziej wyraźnie ukształtowanego poglądu na to, jak powinno wyglądać jego życie” (KEKES 1982, s. 361, za: AVERIL, MORE 2005).

Do trzech najważniejszych wewnętrznych psychologicznych mechanizmów szczęścia zalicza się: po pierwsze – wyznaczanie sobie ambitnych, ale realistycznych celów, po drugie – wiarę we własną zdolność do osiągnięcia pożądanego celu oraz po trzecie – adekwatne informacje zwrotne dotyczące postępów. Znaczna część badań psychologicznych nad dobrostanem psychicznym potwierdza założenie, że wyznaczanie sobie celów, zamysł i ukierunkowanie mają podstawowe znaczenie dla szczęścia. Ponadto strategię wyznaczania celów stanowią istotne elementy wielu programów pogłębiania szczęścia, ponieważ sama przyjemność pozbawiona celu nie stanowi recepty na szczęście (AVERIL, MORE 2005). Jak dowodzi wielu badaczy, realizacja osobistych celów, dążeń czy planów często nadaje życiu sens oraz wzbudza pozytywne doznania (FRANKL 1978b), w istotny sposób wpływa na jakość życia jednostki, w tym na jej zadowolenie i szczęście (MĄDRZYCKI 2002).

Również w potocznych koncepcjach tzw. dobrego życia wysoko oceniane jest szczęście oraz poczucie sensu życia. Sens życia, który zazwyczaj wiąże się z poczuciem celowości, z przeświadczeniem, że własne życie ma jakieś znaczenie, jest silnym korelatem subiektywnego dobrostanu (ANTONOVSKY 1987; RYFF 1989; ZIKA, CHAMBERLINE 1992, za: KING, EELLS, BURTON 2007).

Podobne poglądy przedstawia również M. Csikszentmihalyi, twierdząc, że istnieje tylko jeden sposób, dzięki któremu można nadać znaczenie i sens całemu życiu. Polega on według tego autora na przekształceniu

całego swojego życia w jednolite doświadczenie *przepływu*. Jest to możliwe tylko wówczas, gdy człowiek wyznaczy sobie osiągnięcie względnie trudnego celu, z jakiego logicznie wynikają wszystkie inne cele; i jeżeli zainwestuje całą swoją energię w rozwijanie umiejętności służących realizacji tego celu, wówczas pomiędzy uczuciami a działaniami tego człowieka zapanuje harmonia. Dzięki temu połączą się odrębne fragmenty życia i każda czynność będzie miała sens zarówno w teraźniejszości, jak i z perspektywy przeszłości i przyszłości. Jest to sposób na nadanie znaczenia i sensowności całemu swojemu życiu. Pytanie pozostaje tylko, czy człowiek jest w stanie sprostać takiemu wyzwaniu?

Zgodnie z koncepcją M. Csikszentmihalyego, każdy cel może nadać znaczenie życiu człowieka pod warunkiem, że ma jasno określone zadania i reguły działania oraz zapewnia koncentrację i zaangażowanie podczas jego realizacji.

5.1. „Sens” i „znaczenie” – próba zdefiniowania pojęć

Wszystkie próby zdefiniowania tak trudnych pojęć, jak „sens” oraz „znaczenie”, kończą się fiaskiem, a przedstawione dotychczas propozycje definicji są niepełne. Jednak w rozdziale tym zostanie podjęta próba wyjaśnienia znaczeń tych terminów, z odwołaniem się do koncepcji doświadczenia optymalnego. Można wyróżnić dwa sposoby wyjaśniania znaczenia sensu pomocne w osiąganiu doświadczenia optymalnego. Pierwsze zastosowanie tego terminu wskazuje na cel lub znaczenie czegoś, jak w zdaniu: „Jaki jest sens, znaczenie życia?”. Użycie tegoż słowa w tym wypadku odzwierciedla założenie, że wydarzenia są z sobą połączone z uwagi na ich ostateczny cel, że istnieje porządek czasowy oraz relacja przyczynowo-skutkowa, co oznacza, że wydarzenia nie są przypadkowe, ale przyjmują określoną formę warunkowaną ostatecznym celem. Drugie zastosowanie słowa „znaczenie” wykorzystywane jest w celu porządkowania informacji, np. „Otolaryngologia oznacza naukę o uszach, nosie i gardle”. Wyraz „znaczenie” w tym kontekście wskazuje na tożsamość różnych słów, związki pomiędzy wydarzeniami i w ten sposób pomaga w wyjaśnianiu różnych kwestii oraz uporządkowaniu niepowiązanych z sobą bądź też sprzecznych informacji. Można powiedzieć, że nadawanie znaczenia polega na zaprowadzaniu porządku w zawartości umysłu przez scalanie wszystkich działań podejmowanych przez podmiot w jednolite doświadczenie *przepływu*, a dwa aspekty słowa „znaczenie” pokazują sposób, w jaki możliwa jest realizacja tego planu. Jednostki przekonane o sensie (czy znaczeniu)

własnej egzystencji zazwyczaj mają cel, który jest w takim stopniu skomplikowany, że angażuje całą energię, jaką posiadają i nadają tym samym sens ich życiu. M. Csikszentmihalyi uważa, że chcąc doświadczyć *przepływu*, jednostka musi wyznaczyć cele własnych działań (osiągnąć coś w określony sposób). Jednak sam cel nie jest aż tak bardzo ważny, o wiele bardziej istotne jest, aby koncentrował on uwagę tej jednostki i angażował ją w dającą satysfakcję czynność. Pewne osoby są w stanie koncentrować energię psychiczną przez całe swoje życie, a nie powiązane z sobą cele różnych aktywności składających się na *przepływ* łączą się w ogromną grupę wyzwań nadających cel wszystkiemu, w co się angażują. Dzięki posiadaniu jednolitego celu w indywidualnej świadomości powstaje subiektywny porządek. Przyjmując taki punkt widzenia, odpowiedź na nurtujące ludzkość przez całe tysiąclecia pytania okazuje się niezwykle prosta, a brzmi następująco: „Sensem życia jest jego znaczenie — znaczenie nadaje życiu jednolity cel, czymkolwiek by nie był” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 375).

Termin „znaczenie” można odnieść również do celowości i posługiwać się nim podczas omawiania problematyki nadawania znaczenia przez przekształcanie całego życia w *przepływ*. Poza odnalezieniem sensu jednoczącego wszystkie cele człowiek musi podejmować wyzwania oraz dążyć do ich realizacji, sens bowiem i intencje muszą przekładać się na działania. Proces ten M. Csikszentmihalyi nazywa *postanowieniem* realizacji własnych celów. Ważne jest nie to, czy dana osoba rzeczywiście osiągnie to, co zamierzała, ale przede wszystkim to, czy koncentrowała swoje wysiłki i starania na realizacji celu, zamiast je marnować. Są osoby, które dokładnie wiedzą, co powinny zrobić, ale nie potrafią zmobilizować wystarczającej ilości energii, aby temu sprostać.

5.2. Realizacja planów a dobre samopoczucie i szczęście

Kiedy człowiek realizuje ważny cel, mając przy tym odpowiednie postanowienia, a jego różne działania łączą się w spójne doświadczenie *przepływu*, w jego świadomości panuje harmonia. Jednostka znająca własne cele i aktywnie dążąca do ich realizacji jest osobą, której uczucia, myśli i działania pozostają w zgodzie, dzięki czemu osiąga głęboką harmonię wewnętrzną. Żyjąc w harmonii, bez względu na to, co robi i co jej się przytrafia, jest przeświadczona, iż jej energia psychiczna nie jest trwoniona na wątpliwości, żale, obawy czy poczucie winy, ale zawsze jest w odpowiedni sposób wykorzystywana. Wewnętrzna spójność daje siłę i spokój, które

charakteryzują osoby żyjące w harmonii i zgodzie z samymi sobą. „Cele, postanowienia oraz harmonia jednoczą życie i nadają mu sens, poprzez utworzenie z niego doświadczenia *przepływu*. Człowiek, który osiągnie taki stan, nigdy nie odczuje braku czegokolwiek. Osoba o uporządkowanej świadomości nie musi obawiać się niespodziewanych wydarzeń, ani nawet śmierci. Każda chwila życia będzie pełna znaczenia, a także satysfakcji” (CSEKSENTMIHALYI 1996, s. 376).

Założenia M. Csikszentmihalyiego zostały potwierdzone empirycznie przez Roberta A. Emmons, który udowodnił, że osobiste dążenia, cele jednostki wyjaśniają znacznie większą wariację dobrostanu psychicznego niż cechy osobowości (EMMONS 1986). W związku z uzyskanymi wynikami autor ten zaproponował, aby dotychczas stosowane w psychologii osobowości pojęcie „cecha” zastąpić pojęciem „osobiste dążenia”, co byłoby jednocześnie zgodne ze współczesną skłonnością do traktowania człowieka jako istoty ukierunkowanej na cele. Na powiązania dobrego samopoczucia, radości życia czy szczęścia z realizacją dążeń i planów życiowych zwraca uwagę również Mark G. Chekula, podkreślając, że szczęście polega na stałym spełnianiu planów życiowych (MAŁCZYCKI 2002). Również przytaczane przez Veenhovena badania amerykańskie dowodzą, iż szczęście jest wysoko skorelowane z możliwością uzyskania przez jednostkę tego, czego potrzebuje ona do życia. Udowodniono też, że ludzie szczęśliwi są osobami zaangażowanymi w wiele długoterminowych planów, natomiast jednostki nieszczęśliwe posiadają niewiele celów zlokalizowanych w bliskiej perspektywie czasowej (MAŁCZYCKI 2002). Ponadto stwierdzono, że zadowoleni z życia są przede wszystkim ludzie, którzy posiadają umiejętność rozkładania długofalowych planów na wiele szczegółowych, mniejszych celów i czerpania radości z ich realizacji (PALYS, LITTLE 1983). Antoni Kępiński jako jeden z czynników sprzyjających wystąpieniu depresji wymienia niemożność realizowania swego planu życiowego z powodu trudności obiektywnych (KĘPIŃSKI 1985).

Badania jakości życia przeprowadzone w grupie kobiet z nowotworem gruczołu piersiowego dowodzą, że poczucie celu i sensu życia jest istotnym regulatorem poziomu jakości życia oraz modyfikująco wpływa na reakcje emocjonalne, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia życia. Wykazano, że u pacjentek odznaczających się wysokim poczuciem sensu życia (mierzonego kwestionariuszem PIL) występował niższy poziom depresji i lęku. Pacjentki te częściej doznawały uczuć radości niż osoby badane z niskim poczuciem sensu życia. W pierwszej grupie odnotowano również wyraźnie wyższą ogólną ocenę jakości życia. Na podstawie przeprowadzonej analizy badań testem PIL stwierdzono również istotny wpływ poczucia sensu życia na psychologiczne obszary jakości życia (MAŁCZYCKI I WSP. 1994). Widać więc, że wiele badań potwierdza, iż źródło znacznej części pozytywnych emocji, do-

bręgo samopoczucia, zadowolenia z życia i szczęścia tkwi w zaspokajaniu potrzeb, dążeń, realizacji celów i planów.

Są ludzie, którzy mają w życiu cel uzasadniający wszelkie podejmowane przez nich działania, przyciąga on całą ich energię psychiczną i determinuje wszelkie mniejsze cele, a także określa wyzwania, jakim muszą sprostać, aby zamienić swoje życie w *przepływ*. W przypadku braku takiego celu, jak twierdzi M. Csikszentmihalyi, nie jest możliwe odczuwanie sensu własnej egzystencji. Odwołując się do historii ludzkości, możemy wskazać różnorodne próby odkrywania celów absolutnych, nadających sens doświadczeniom. Jako cele ostateczne traktowano i nadal traktuje się cele dające ludziom poczucie sensu, które wykracza poza moment zgonu. Są to m.in. nieśmiertelność i życie wieczne – nieśmiertelność w pamięci potomnych czy też wieczne życie w jedności z Bogiem (przykładem są greccy herosi czy średniowieczni święci).

Psychologowie zajmujący się problematyką sensu życia i szczęścia zauważyli, że ludzie wypracowują koncepcję własnej tożsamości oraz zamierzeń, które realizują w określonej sekwencji etapów. Podstawową wartością niemal każdego człowieka jest ochrona siebie, swojego zdrowia i życia, realizacja podstawowych potrzeb fizycznych. W takim ujęciu znaczenie życia jest proste, sprowadza się bowiem do przetrwania, wygody i przyjemności. Kiedy człowiek ma zagwarantowane bezpieczeństwo fizyczne, może rozszerzać swoje zainteresowania na płaszczyznę wartości społecznych, czyli rodzinę, sąsiedztwo, grupę religijną czy narodowościową. Etap ten nadaje tożsamości bardziej złożoną strukturę, choć jednocześnie wymusza na jednostce dostosowanie się do powszechnych zasad i norm, ponieważ łączy się w pewnym stopniu z konformizmem. Kolejny poziom rozwoju człowieka określony został mianem refleksyjnego indywidualizmu, z uwagi na fakt, że człowiek zaczyna poszukiwać nowych wartości wewnątrz samego siebie. Zwracając się do swojego wnętrza, rozwija autonomiczne sumienie i przestaje ulegać ślepo panującym tendencjom, a nadrzędnym celem życia jednostki staje się potrzeba rozwoju, polepszania, realizowania swojego potencjału. Czwarty etap rozwoju jest wynikiem wszystkich poprzednich i stanowi ostateczne odejście od jaźni, z powrotem w stronę integracji z innymi ludźmi i powszechnymi wartościami. To etap, kiedy jednostka zindywidualizowana dobrowolnie łączy własne interesy z interesami większej całości.

Na podstawie przedstawionego schematu rozwoju człowieka w sferze emocjonalno-psychicznej i duchowej można powiedzieć, że do zbudowania złożonego systemu znaczeń konieczna jest koncentracja uwagi dotycząca naprzemiennie własnej osoby i drugiego człowieka. Początkowo człowiek inwestuje energię psychiczną w realizację potrzeb organizmu, a gwarancję psychicznego porządku stanowi doznawanie przyjemności. Po dotarciu na ten poziom jednostka ma możliwość zwrócenia uwagi ku celom społecz-

nym, których wyznacznikami stają się wartości społeczne, takie jak religia, patriotyzm, szacunek dla innych. Kolejny etap następuje, gdy jednostka ta ponownie kieruje swoją uwagę na własne wnętrze. Osiągnąwszy poczucie przynależności do systemu ludzkiego, pragnie poznać możliwości tkwiące w jej potencjale. Konsekwencją tego jest podejmowanie prób samorealizacji, eksperymentowania z różnymi umiejętnościami, ideami oraz dyscypliną, a głównym motywatorem wszelkich działań nie jest przyjemność, lecz satysfakcja. Faza ta może być przyczyną pojawienia się kryzysu wieku średniego, podejmowania zmian zawodowych oraz prób przełamania własnych ograniczeń. Jednostka odkrywając w tym okresie, co może, a czego nie może dokonać samotnie, jest gotowa na ostatnią zmianę kierunku energii i wspinając się na najwyższy poziom rozwoju, łączy się z wartościami powszechnymi, reprezentującymi interesy większej całości.

Oczywiście, nie każdy człowiek pokonuje wszystkie przedstawione poziomy własnego rozwoju. Są ludzie, którym nigdy nie udaje się wyjść poza granice pierwszego etapu. Dotyczy to sytuacji, w których najistotniejsza jest kwestia przeżycia, absorbująca całkowicie uwagę podmiotu tak, że nie jest on w stanie zainwestować jej w cele natury społecznej. Sens życia w takim wypadku całkowicie zdeterminowany jest walką o przetrwanie. Wydaje się jednak, że większość ludzi ulokowana jest na drugim poziomie przedstawionej hierarchii, na którym źródłem sensu życia jest dobro rodziny, firmy, społeczności lub nawet narodu. Tylko nieliczna grupa osób dociera na trzeci poziom indywidualizmu refleksyjnego, a pojedyncze jednostki są w stanie osiągnąć etap ostateczny, na którym łączą się ze wspomnianymi wartościami powszechnymi.

Przedstawiona hierarchia etapów rozwoju człowieka nie odzwierciedla rzeczywistości, ale raczej jest swoistą partycypacją tego, co może się wydarzyć, kiedy człowiek ma szczęście i potrafi kontrolować świadomość. Jest to najprostszy model ukazujący, w jaki sposób poczucie sensu życia krystalizuje się w wyniku stopniowego narastania złożoności, podkreślający znaczenie przemiennego występowania integracji i jej zróżnicowania. Przyjmując taką perspektywę patrzenia, można powiedzieć, że życie złożone jest z serii „gier”, których cele i zadania są różnorodne, i które wraz z osiąganiem przez człowieka dojrzałości podlegają nieustannym zmianom. Aby uzyskać wyższą złożoność, człowiek musi inwestować energię w rozwijanie umiejętności, w jakie wyposażyła go natura. Może to uczynić przez stawanie się coraz bardziej niezależnym, świadomym zarówno własnej unikatowości, jak również własnych ograniczeń. Jednocześnie ten sam człowiek musi inwestować energię w rozpoznawanie, rozumienie oraz znajdowanie sposobów umożliwiających mu dostosowanie się do sił zewnętrznych, pozostających poza granicami jego indywidualności. Człowiek nie ma obowiązku realizować tego scenariusza, jeżeli jednak nie podejmie tego

wyzwania, narażony jest na utratę poczucia sensu własnej egzystencji (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

5.3. Podejmowanie postanowień a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia

Cel nadaje kierunek podejmowanym wysiłkom, jednak niekoniecznie czyni życie łatwiejszym. Cele mogą być przyczyną kłopotów człowieka, który w ich obliczu może usiłować cele te porzucić i wybrać inne, łatwiejsze. Zmiana celów w sytuacji zagrożenia warunkowana chęcią przyjemnego i wygodnego życia powoduje negatywne następstwa w postaci pustki emocjonalnej i poczucia braku sensu. Człowiekowi udaje się wieść życie łatwe i przyjemne, ale pozbawione wartości. Żaden cel nie jest w stanie wyrzucić znaczącego wpływu na całe życie jednostki, jeżeli nie będzie traktowany przez nią poważnie. Każdy cel pociąga za sobą pewne konsekwencje i jeśli człowiek nie jest na nie przygotowany, cel automatycznie traci swoje znaczenie, np. mało wartościowy będzie cel alpinisty rezygnującego zbyt szybko z trudnej wspinaczki. Odnosi się to do wszystkich doświadczeń *przepływu*, istnieje bowiem silna współzależność celów i wysiłków, jakich wymaga ich realizacja. Początkowo cele uzasadniają podejmowane wysiłki, jednak po pewnym czasie to wysiłek staje się uzasadnieniem tegoż celu. Życie osób konsekwentnie realizujących wybrane cele, pomimo trudności, cierpień i porażek, przypomina wydłużone doświadczenie *przepływu*, a będąc skoncentrowanym, spójnym logicznie, zorganizowanym ciągiem doświadczeń, poprzez ten wewnętrzny porządek zapewnia jednostce poczucie sensu i satysfakcji.

Wraz z postępem cywilizacyjnym i kulturowym oraz narastającą liczbą celów walczących z sobą o dominację człowiek ma coraz większe trudności z osiągnięciem całkowitego oddania swoim postanowieniom. W konsekwencji staje się on ofiarą nadmiaru możliwości. Styl życia, religia, tożsamość zawodowa, miejsce zamieszkania etc. z wielką łatwością mogą być zmieniane, modyfikowane, przekształcane. To bogactwo dostępnych współczesnemu człowiekowi możliwości niewątpliwie zwiększa jego wolność osobistą, ale jednocześnie skutkiem istnienia tak wielu równie atrakcyjnych opcji jest nieświadomość celu i niepewność osłabiająca podjęte postanowienia. Wolność nie oznacza, że życie jednostki automatycznie nabierze sensu. Dzieje się wręcz odwrotnie. Zbyt elastyczne zasady gry powodują spadek koncentracji, a ten zmniejsza możliwość doświadczenia *przepływu*. Prawdopodobieństwo osiągnięcia obranego celu jest zdecydowanie większe, kiedy

reguły określające sposób jego realizacji są precyzyjnie określone. Nie oznacza to, że człowiek powinien podporządkować się sztywnym normom i ograniczonym wyborom, lecz powinien starać się sprostać takim wyzwaniom, jak złożoność i wolność.

Nasuwać się w tym miejscu pytania: Jak człowiek ma rozpoznać cele, które warte są zainwestowania jego energii? W jaki sposób ma odróżnić cele wartościowe od tych pozbawionych wartości? Oczywiście, nikt nie jest w stanie udzielić odpowiedzi na te pytania i jednoznacznie określić, który kierunek działań jest najlepszy. Każdy człowiek samodzielnie, metodą prób i błędów, może rozplątać sieć sprzecznych z sobą celów, wybierając ten, który nada sens jego działaniom i uczyni jego życie sensownym. Procesem pomocnym w uporządkowaniu sprzecznych opcji jest samoświadomość, której skuteczność doceniano już w starożytności, czego dowodem jest napis widniejący u wrót wyroczni delfickiej: „Poznaj siebie”.

Wielka liczba pragnień i sprzecznych celów walczących o zwrócenie energii psychicznej w swoim kierunku powoduje rozdarcie uwagi, w wyniku czego człowiek przeżywa wewnętrzne konflikty. Jedyną metodą pozwalającą konstruktywnie rozwiązać ten konflikt jest oddzielenie roszczeń ważnych od nieistotnych oraz wyznaczenie priorytetów kierujących wszelkim działaniem. Według M. Csikszentmihalyiego można wyróżnić dwa sposoby, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie tego pośredniego celu. Jednym jest życie aktywne, czyli to, co starożytni określali mianem *vita activa*, a drugim – życie refleksyjne, czyli *vita contemplativa*. Jednostka żyjąca według zasady *vita activa* może doświadczać *przepływu* dzięki całkowitemu zaangażowaniu się w konkretne wyzwania zewnętrzne, realizowanie życiowych celów z pasją, bez konieczności kwestionowania swoich priorytetów. Wewnętrzna harmonia u takiej osoby zostaje przywrócona pośrednio, tzn. nie przez stawianie czoła przeciwnościom i usiłowanie pogodzenia sprzecznych celów, lecz przez realizację wybranych celów z maksymalną intensywnością, która nie dopuszcza do zaistnienia żadnego konfliktu wewnętrznego. Jednak cele podtrzymujące działania tej jednostki przez pewien czas często okazują się niewystarczające, by nadać znaczenie całemu jej życiu. Na przykład inwestując całą swoją energię w karierę zawodową, człowiek osiągnąwszy sukces na tym polu, zaczyna odczuwać wątpliwości i żal. Zadaje sobie pytania w rodzaju: Czy dla awansu warto było poświęcić zdrowie? W tym momencie warto podkreślić znaczenie życia refleksyjnego opartego na przemyśleniach i analizie własnej egzystencji, wiedza bowiem dotycząca własnej osoby niewątpliwie przyczynia się do wzrostu harmonii wewnętrznej. Jak twierdzi M. Csikszentmihalyi: „Działanie oraz refleksja powinny uzupełniać i wspierać się nawzajem. Samo działanie jest ślepe, refleksja zaś bezsilna” (CSIKSZENTMIHALYI 1996, s. 391). Przed przystąpieniem do realizacji jakiegokolwiek celu człowiek powinien zadać sobie pytania:

Czy jest to cel, który naprawdę chce osiągnąć? Czy jego realizacja będzie źródłem satysfakcji? Człowiek, który nie zastanawiał się nad sobą, nad ważnymi dla siebie wartościami, który zaangażował całą swoją uwagę w realizację celów zewnętrznych i nie dostrzega własnych wewnętrznych pragnień, nie jest w stanie udzielić odpowiedzi na postawione pytania i tym samym nie ma możliwości planowania swoich działań. Z kolei jednostka z dobrze rozwiniętym nawykiem refleksji nie będzie potrzebowała zbyt wiele czasu na ustalanie tego, czy wybrana przez nią droga prowadzi do entropii, czy też nie.

Stosunkowo niewiele problemów przysparza człowiekowi utrzymanie wewnętrznej harmonii i koncentracji warunkujących optymalne doświadczenie przez krótki czas, o wiele więcej trudności pojawia się, kiedy próbuje on rozciągnąć ten stan na całe życie. Z tego powodu tak bardzo istotną sprawą jest inwestowanie w cele, których waga uzasadnia podejmowanie wysiłku nawet w obliczu sytuacji krytycznych i wszelkich przeciwności losu. Kiedy człowiek ma właściwie dobrane cele, koncentruje się na działaniach służących ich realizacji do tego stopnia, że nie starcza mu czasu, ażeby czuć się nieszczęśliwym. Doświadcza wówczas poczucia ładu i porządku, w którym wszystkie myśli i uczucia układają się w tworzącą całość harmonię wewnętrzną (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Osiągnięcie takiego stanu wcale nie jest łatwym zadaniem, człowiek musi włożyć dużo wysiłku i starań, aby uczynić życie spójnym „doświadczeniem *przepływu*”. Współczesny człowiek często doznaje stanów entropii psychicznej, wywołanej przez niespełnione potrzeby, zawiedzione oczekiwania, samotność, frustrację, niepokój czy poczucie winy. Widząc więcej, niż sam może zdziałać, i czując, że mógłby osiągnąć więcej niż to, na co pozwalają mu okoliczności zewnętrzne, człowiek XXI wieku przeżywa ogromne cierpienia. Stany entropii psychicznej pojawiają się, kiedy człowiek koncentruje się na więcej niż jednym celu w danym czasie, jednocześnie będąc świadomym pełnych sprzeczności pragnień, jakie mu towarzyszą. Wraz z rozwojem kory mózgowej człowieka i wzrostem możliwości przetwarzania informacji zwiększa się również możliwość doznawania konfliktów wewnętrznych, ponieważ im bardziej złożony jest system, tym więcej w nim miejsca na alternatywne rozwiązania i tym więcej przedsięwzięć może się nie powieść. W przypadku, kiedy istnieje zbyt wiele wyzwań, rozwiązań i konieczności, jednostka odczuwa niepokój, natomiast kiedy jest ich zbyt mało, człowiek doznaje uczucia nudy (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

5.4. „Tematy życia” – ich sens oraz dobrostan psychiczny

Autor „koncepcji *przepływu*” podkreśla, jak ważne dla kondycji psychicznej jest nadawanie sensu „tematom życia”. Wyzwaniem stojącym przed współczesnym człowiekiem jest tworzenie harmonii na podstawie rozumowania i wyboru, co filozofowie, m.in. Martin Heidegger i Jean-Paul Sartre, określili mianem „projektu”. Termin ten oznacza działania kierowane celami, które wyznaczają kształt i nadają sens życiu człowieka, czyli to, co psychologowie z kolei nazywają „tematem życia”. Niezależnie od nazewnictwa, koncepcje te odnoszą się do zestawu celów powiązanych z celem ostatecznym, który nadaje sens wszelkim działaniom podejmowanym przez podmiot. Podobnie jak gra podporządkowana jasnym zasadom, „temat życia” określa dokładnie to wszystko, co może uczynić życie satysfakcjonującym, a wszystko to, co się wydarzy w ramach tego tematu, będzie miało znaczenie, nawet jeśli nie będzie ono pozytywne. W świadomości może zapanować harmonia pod warunkiem, że energia psychiczna połączona jest z tematem życia danej jednostki.

„Tematy życia” mogą być niezwykle różnorodne i przyjmować formę bardziej lub mniej produktywnych. Egzystencjaliści zaproponowali swoisty rodzaj klasyfikacji owych „tematów życia” czy „projektów”. Wyróżnili oni projekty autentyczne oraz nieautentyczne. Przez projekty autentyczne rozumieją oni „tematy życia” osoby zdającej sobie sprawę z tego, że dokonuje swobodnych wyborów oraz podejmuje decyzje, kierując się racjonalną oceną doświadczeń. „Projekty” tego rodzaju są wynikiem motywacji wewnętrznej, podejmowane dla ich własnej wartości i stanowią wyraz prawdziwych odczuć danej jednostki. Z kolei w projektach nieautentycznych podmiot dokonuje wyborów, kierując się opiniami innych, uważając, że powinny zostać wybrane, ponieważ „wszyscy inni tak postępują”, a ich podstawowym motywatorem są siły zewnętrzne. Według innej klasyfikacji wyróżnia się odkrywane tematy życiowe, w których człowiek podejmując działania, kieruje się osobistymi doświadczeniami i świadomymi wyborami, oraz tematy akceptowane, w których wszelkie działania jednostki zdeterminowane są przez warunki zewnętrzne oraz innych ludzi. Oba opisane rodzaje tematów życiowych, oczywiście każdy na swój sposób, określając cele życiowe jednostki, przyczyniają się do nadania sensu jej życiu.

Psychologowie udowodnili na drodze empirycznych badań, że szczególnie pozytywną i korzystną dla jednostki właściwością jest wysoki poziom orientacji na cel, który stanowi wyraz jej aktywnego zaangażowania w realizację własnych dążeń. Tego rodzaju nastawienie prezentują osoby mające poczucie wpływu na swoje życie i kształtowania go przez realizację osobi-

cie ważnych celów, mające poczucie autodeterminacji oraz sprawstwa. Zgodnie zaś z najnowszymi doniesieniami z badań jakości życia poczucie autodeterminacji należy do jednego z zasadniczych czynników zwiększających dobrostan psychiczny człowieka (RYAN, DECI 2000).

W podsumowaniu można powiedzieć, że człowiek pragnąc wieść życie sensowne i pełne znaczenia, powinien, kierując się wewnętrzną motywacją, wyznaczyć sobie dosyć trudny cel, z którego logicznie wynikają wszelkie inne cele. Kiedy zdoła zainwestować całą energię w rozwijanie umiejętności służących realizacji tego celu, wtedy zapanuje harmonia pomiędzy jego uczuciami a działaniami, dzięki czemu odrębne fragmenty życia połączą się, a każdą czynność będzie wypełniał sens w teraźniejszości, przeszłości i przyszłości. Tylko w taki sposób według M. Csikszentmihalyiego człowiek może nadać znaczenie własnemu życiu oraz uczynić je naprawdę szczęśliwym (CSIKSZENTMIHALYI 1996).



Rozdział 6.

Związek między wybranymi cechami osobowości a doświadczaniem szczęścia i poczuciem sensu życia – badania własne

6.1. Wprowadzenie

Na całym świecie ludzie oceniają szczęście jako jedną z najważniejszych (jeśli nie najważniejszą) wartości w życiu, do której nieustannie dążą, podejmując próby udzielenia odpowiedzi na pytania o drogi prowadzące do osiągnięcia tego pożądanego dobra. „Ludzie szczęśliwi odnoszą sukcesy na wielu różnych obszarach” (KING, EELLS, BURTON 2007). Osoby szczęśliwe nie tylko czują się dobrze przez większą część czasu, ale co więcej, te przyjemne uczucia mogą też warunkować wiele innych dobrych aspektów życia, tj. satysfakcjonujące związki z innymi (RUSSELL, WELLS 1994), sukcesy zawodowe (STAW, SUTTON, PELLED 1994), efektywne radzenie sobie (ASPINWALL 1998; CARVER ET AL. 1993), zdrowie fizyczne (KUBZANSKY ET AL. 2001), a nawet długość życia (DANNER, SNOWDOWN, FRIESEN 2001).

Rozważania zawarte w niniejszej publikacji stanowią próbę zobrazowania związków i zależności zachodzących pomiędzy cechami podmiotowymi a doświadczaniem przez jednostkę szczęścia i poczucia sensu własnego istnienia. Są one również przybliżeniem pojęć takich jak „szczęście” oraz „sens życia”, które należą do terminów powszechnie stosowanych, zarówno w mowie potocznej, jak i w wielu dyscyplinach naukowych. Poruszane zagadnienia mają charakter wieloaspektowy i wielowymiarowy oraz należą do tej kategorii pytań, na które trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Fakt ten powoduje, iż nie wypracowano do tej pory ani na gruncie psychologii, ani jakiegokolwiek innej dziedziny jednej, powszechnie akceptowanej definicji tych pojęć. Na podstawie dokonanego przeglądu teorii można powiedzieć, że mnogość opinii i koncepcji na temat szczęścia i sensu życia jest wielce imponująca. Potwierdza to fakt, iż jednoznaczne wyjaśnienie tego, czym jest szczęście i co do niego prowadzi oraz co nadaje życiu sens i czym on jest, należy do zadań niezwykle trudnych. Różnorodność definicji i koncepcji wyjaśniających to, czym są szczęście oraz sens życia, wynika m.in. z faktu niepowtarzalności każdej ludzkiej jednostki i jej mniej lub bardziej indywidualnego poglądu na świat, jak również z mnogości sytuacji

życia codziennego, z którymi ma do czynienia każdy człowiek. Dlatego też próba syntetycznego ujęcia omawianej problematyki jest trudna i nie sposób zastosować tutaj jakichkolwiek uogólnień. Samemu zagadnieniu zależności pomiędzy doświadczaniem szczęścia a podmiotowymi cechami człowieka w literaturze psychologicznej poświęcono niewiele uwagi.

Literatura nie przynosi też jednoznacznych wyników badań dotyczących charakteru związków pomiędzy wybranymi cechami indywidualnymi a poczuciem szczęścia. Badania empiryczne wskazują na powiązania dobrostanu psychicznego z bardzo różnorodnymi czynnikami, wśród których wymieniane są czynniki: sytuacyjne (tzw. sprzyjające okoliczności), osobowościowe (psychiczne predyspozycje do odczuwania szczęścia), biologiczne (hormony, aminy biogenne), poznawcze (percepcja i interpretacja poznawcza zdarzeń) i społeczne (kulturowo uwarunkowane postawy wobec życia, społeczne wzorce postępowania). Doniesienia z najnowszych badań empirycznych podkreślają przede wszystkim znaczenie różnic indywidualnych warunkujących dobrostan psychiczny. Przyczyn tych różnic badacze upatrują nie tyle w czynnikach sytuacyjnych, ile raczej w podmiotowych właściwościach jednostki. Dowodzą oni mianowicie, że są osoby niemal przez cały czas szczęśliwe mimo zmian nastroju wywołanych różnymi wydarzeniami, tak samo jak są ludzie chronicznie nieszczęśliwi i przygnębieni. Na podstawie zebranego materiału można to wyjaśnić istniejącą korelacją pomiędzy wieloma cechami osobowości i temperamentu a doświadczanym szczęściem. Udowodniono, że związki te są znacznie silniejsze niż powiązania dobrostanu psychicznego z obiektywnymi warunkami życia. Nie jest to jednoznaczne z tym, że predyspozycje podmiotowe są ważniejszymi w porównaniu z warunkami życia źródłami szczęścia. Należy zauważyć, że część cech osobowych stanowi niemal definicyjne składniki postawy wobec życia, jak również pokrywa się w pewnej mierze z treścią skal szczęścia (poziom narzędzi pomiarowych). Opisywane związki mogą być również w pewnym stopniu zniekształcane przez wspólne dla sposobu udzielania odpowiedzi w kwestionariuszach stosowanych do pomiaru dobrostanu i osobowości przyczyny, takie jak np. chwilowy nastrój, skłonność do przytakiwania czy potrzeba aprobaty społecznej.

Wśród podmiotowych determinantów różnic indywidualnych w doświadczaniu szczęścia szczególną rolę przypisuje się tendencji do postrzegania swojego istnienia jako sensownego. Konstrukty ten traktowany jest najczęściej jako stabilna i trwała dyspozycja jednostki, opierająca się na ogólnym założeniu, że ludzie, którym towarzyszy poczucie sensu własnego życia, częściej doświadczają szczęścia w porównaniu z osobami rzadko odczuwającymi sens swojego istnienia.

W literaturze przedmiotu istnieje wiele sporów i kontrowersji wokół zagadnienia szczęścia i poczucia sensu życia. Badacze różnią się między sobą

poglądami na temat tych zagadnień, ich genezy i znaczenia. Wielu wątpliwości dostarcza im również kwestia kierunkowości omawianych zależności, np. czy charakterystyczny dla danej jednostki poziom aktywności życiowej determinuje jej poczucie szczęścia, czy też postawa wobec życia stanowi źródło angażującej i dającej radość aktywności. Prawdopodobnie najbardziej ogólnymi predyspozycjami determinującymi doświadczanie określonych emocji i nastrojów (pozytywnych i negatywnych) oraz zadowolenie bądź niezadowolenie z życia są cechy temperamentu, takie jak neurotyzm oraz ekstrawersja przez liczne grono badaczy uważane za cechy wrodzone. Wydaje się również, że pewne cechy osobowości różnicują raczej prawdopodobieństwo szczęśliwych i nieszczęśliwych zdarzeń, dzięki czemu, w sposób pośredni, mają możliwość wywierania wpływu na dobrostan psychiczny jednostki (CZAPIŃSKI 2004a).

Na podstawie analizy literatury przedmiotu wydaje się zasadne również założenie, że skłonność do podejmowania ryzyka jest, oprócz odczuwanego sensu własnego życia oraz cech osobowych człowieka, istotnym czynnikiem warunkującym doświadczanie szczęścia rozumianego jako *przepływ*. Założenie to potwierdzają słowa M. Csikszentmihalyiego: „[...] bez marzeń, bez ryzyka ludzka egzystencja staje się tylko lichą namiastką życia” (CSIKSZENTMIHALYI 1998, s. 43).

Wiele wątpliwości i niejasności wokół zagadnienia związku pomiędzy szczęściem, sensem życia a podmiotowymi predyspozycjami skłoniło mnie do podjęcia próby zgłębienia tego zagadnienia oraz udzielenia odpowiedzi na nurtujące zarówno badaczy, jak i zwykłych ludzi pytania o naturę szczęścia, do którego większość z nas nieustannie przecież zmierza.

Problematyka dotycząca egzystencjalnych aspektów istnienia ludzkiego została podjęta przeze mnie również z tego względu, że stała się ona niezwykle ważnym zagadnieniem, zwłaszcza na przestrzeni ostatnich lat wielkiego wzrostu ekonomiczno-gospodarczego, jaki ogarnął niemal cały świat. Współczesny człowiek uświadomił sobie, że rozwój nauki i techniki nie obejmuje wszystkich dziedzin ludzkiego życia, a zwłaszcza problemów dotyczących życia szczęśliwego, wypełnionego sensem i celowością, rozwój ten nie zapewnia również sam z siebie człowiekowi szczęścia. Świadomość tego faktu przyczyniła się do narodzin wielu dylematów egzystencjalnych oraz pytań o sens i celowość ludzkiego życia, a także o źródła prawdziwego szczęścia.

W konfrontacji z przeciwnościami losu człowiekowi potrzebna jest przede wszystkim zdolność odnajdywania sensu i kierunku w życiu, formułowania i realizowania zadań życiowych. Krótko mówiąc, człowiek musi posiadać życiowy cel. Życie bez nadanego mu przez sam podmiot sensu jest jałowe, czyni go bezbronny wobec powikłań życiowych i powoduje, że jego zdolności pozostają niewykorzystane, gdyż brakuje mu nadrzęd-

nych racji niezbędnych do podejmowania wysiłku wychodzącego poza sprawę bieżące (OBUCHOWSKI 1990).

Z uwagi na sugestię J. Czapińskiego, jednego z autorytetów w dziedzinie psychologii szczęścia, który twierdzi, że „[...] dla dalszego rozwoju psychologii szczęścia niezbędne są badania silniej zakorzenione w jakiejś (konkretnej) myśli teoretycznej” (CZAPIŃSKI 1994, s. 141), na potrzeby podjętych badań za wiodącą została przyjęta koncepcja zaproponowana przez M. Csikszentmihalyiego. Jest ona bowiem teorią wieloaspektową i uwzględniającą szeroką gamę czynników sprzyjających odczuwaniu szczęścia. „Koncepcja *flow experience*” M. Csikszentmihalyiego, nazywana też „teorią zaangażowania” lub „teorią przepływu”, pokazuje prosty (choć wcale nie łatwy) sposób wzbogacania własnego życia, nadawania mu sensu oraz przemiany znużenia w poczucie szczęścia i satysfakcji. Należy również zaznaczyć, że ujmowanie szczęścia w kategorii *przepływu* utożsamianego z eudajmonią jest jednym z czterech, na równi z radością, zadowoleniem i spokojem ducha (AVERILL, MORE 2005), głównych pojęć szczęścia. Z uwagi na fakt, że koncepcja Csikszentmihalyiego stanowi stosunkowo świeży obszar badawczy, wciąż aktualna pozostaje potrzeba prowadzenia badań empirycznych dotyczących wzajemnej relacji doświadczania *przepływu* z innymi wymiarami, również z podmiotowymi właściwościami człowieka.

Wyniki badań nie rozstrzygają jednoznacznie kwestii, czy istnieją względnie trwałe – uwarunkowane genetycznie bądź nabyte w procesie wychowania – dyspozycje do kreowania i wartościowania własnego życia w szczególny, sprzyjający lub też niesprzyjający poczuciu szczęścia sposób. Dlatego też celem podjętych badań jest próba określenia oraz wyjaśnienia podmiotowych uwarunkowań dobrostanu psychicznego człowieka szczęśliwego w kontekście teorii M. Csikszentmihalyiego.

Należy również dodać, że rezultaty uzyskane w badaniach empirycznych dotyczących różnic indywidualnych w zakresie poczucia szczęścia dowodzą, iż osoby o określonym profilu osobowym, którym towarzyszy poczucie sensu własnej egzystencji, wiodą życie szczęśliwsze i bardziej satysfakcjonujące niż osoby pozbawione takiego poczucia. Można więc na tej podstawie wysunąć hipotetyczną tezę, że doświadczanie szczęścia pozostaje w związku z poczuciem sensu własnego życia oraz z cechami podmiotowymi jednostki.

Na podstawie przedstawionych doniesień z literatury przedmiotu przyjęto założenia wyznaczające sposób i ramy empirycznego opracowania problemu badawczego, które brzmią następująco:

1. Cechy osobowości determinują odczuwanie sensu życia przez jednostki oraz doświadczanie szczęścia (CZAPIŃSKI 1994; CSIKSZENTMIHALYI 1998). W badaniach własnych wykorzystano pięcioczynnikową koncepcję osobowości Paula T. Costy i Roberta R. McCrae, obejmującą takie cechy, jak neurotyczność, ekstrawersję, otwartość, ugodowość i sumienność.

2. Poziom doświadczanego szczęścia warunkowany jest również przez poczucie lokalizacji kontroli (LOC).
3. Zróżnicowanie ludzi w zakresie poczucia szczęścia pozostaje pod wpływem tendencji do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A.
4. Dobrostan psychiczny jednostki kształtowany jest także przez jej skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych.
5. Zależność pomiędzy doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jest modyfikowana pośrednim wpływem poczucia sensu życia.

Przedstawione założenia stały się podstawą i uzasadnieniem sformułowania głównej tezy niniejszej publikacji, za którą przyjęto stwierdzenie, że doświadczanie szczęścia pozostaje w związku z cechami podmiotowymi. Osoby o wysokich wynikach w pomiarach doświadczania szczęścia różnią się pod względem wymiarów osobowości od osób uzyskujących niskie wyniki w tych pomiarach. W związku z tak przedstawioną tezą celem badań stało się rozpoznanie istniejącego związku między poziomem doświadczanego szczęścia (w rozumieniu „koncepcji *przepływu*”) a predyspozycjami podmiotowymi i poczuciem sensu własnej egzystencji.

6.2. Założenia teoretyczne oraz problem badawczy

Punkt wyjścia dla zaprojektowanych i przedstawionych w dalszej części książki badań własnych stanowi potwierdzony licznymi dowodami empirycznymi fakt, że cechy podmiotowe stanowią istotny czynnik różnicujący ludzi pod względem poziomu doświadczanego szczęścia. Z doniesień większości przeprowadzonych do tej pory analiz porównawczych wiadomo, że tym, co wyróżnia ludzi szczęśliwych, nie są ani szczególnie komfortowe warunki życia, ani cechy demograficzne, takie jak wiek, płeć czy też wykształcenie; większego znaczenia nie ma również ani stan zdrowia fizycznego, ani zrządzenia losu, nawet te najbardziej znaczące i pociągające za sobą długotrwałe konsekwencje (np. wygrana na loterii czy poważny wypadek).

Badania zależności występujących pomiędzy cechami podmiotowymi a postawą wobec życia ograniczają się jednak zwykle do określenia korelacji w zakresie dobrostanu i cech osobowości. Sprawdzeniu poddaje się zazwyczaj to, czy osoby cechujące się np. wysoką samooceną, ekstrawertyczne etc. czują się bardziej szczęśliwe, przejawiają mniej symptomów depresyjnych w porównaniu z osobami introwertywnymi, o niskiej samoocenie. Pomijana jest tymczasem kwestia charakteru oraz kierunku tych związków, tzn.: czy poczucie szczęścia sprzyja ekstrawertyzmowi i lepszej

samoocenie, czy też ekstrawertyzm i wyższa samoocena pozytywnie wpływają na dobrostan psychiczny jednostki, czy też cechy te są wzajemnie współzależne, a może nawet poczucie szczęścia (lub nieszczęścia) zależy od jeszcze innych czynników i właściwości.

Z uwagi na fakt, że osobowość człowieka nie jest stała w sensie absolutnym i podlega zmianom, wydaje się, że odpowiedzi na postawione pytania mają niezwykle istotne znaczenie nie tylko dla badaczy i naukowców, ale również dla każdego przeciętnego człowieka. Warto bowiem wiedzieć, który z aspektów własnej osobowości modyfikować i w jaki sposób, aby poprawić swoje ogólne funkcjonowanie i polepszyć jakość własnej egzystencji. Niezbyt szeroki repertuar badań eksperymentalnych oraz podłużnych nie stanowi silnego fundamentu, nie dając tym samym podstaw do rzetelnych rozstrzygnięć kierunku owych zależności.

Przegląd badań empirycznych poświęconych determinantom dobrostanu psychicznego wskazuje na wielką liczbę różnorodnych czynników wpływających na poczucie szczęścia. Autorzy wymieniają wśród nich zarówno czynniki sytuacyjne, biologiczne, jak i poznawcze, osobowościowe, społeczne (por. rozdział 3). Jednocześnie wielu badaczy podkreśla wyjątkową złożoność uwarunkowań pozytywnej lub negatywnej postawy wobec życia i wskazuje na konieczność odwoływania się do wieloczynnikowych modeli badawczych, uwzględniających łączne oddziaływanie wspomnianych czynników. Podejście takie wydaje się niemal idealne, w pełni uzasadnione, choć z metodologicznego punktu widzenia, jeśli nie niemożliwe, to na pewno trudne do zrealizowania. W praktyce badacze ograniczają się jednak do pomiaru oraz określenia zależności pomiędzy wybranymi czynnikami wpływającymi na dobrostan psychiczny człowieka, odwołując się jednocześnie do konkretnej koncepcji szczęścia (z uwagi na wielką ich różnorodność oraz brak spójności pomiędzy niektórymi z nich).

Poruszając zagadnienie koncepcji dotyczących natury szczęścia, można, zgodnie z tym, co zaprezentowane zostało w rozdziale drugim, powiedzieć, wzięwszy oczywiście pod uwagę wszystkie dziedziny zajmujące się tym zagadnieniem (filozofię, teologię, literaturę piękną, poezję, antropologię etc.), że ich repertuar jest dosyć szeroki. Jednak zawężając tematykę koncepcji szczęścia wyłącznie do literatury psychologicznej, trzeba zaznaczyć, że liczba udokumentowanych empirycznie teorii o dużym zasięgu jest niezwykle skromna. Zasadniczo odwołują się one do dwóch nurtów: eudajmonistycznego oraz hedonistycznego. Naukowcy tworzący w duchu teorii eudajmonistycznych dociekając istoty dobrego życia, kładą nacisk przede wszystkim na jego wymiar duchowy i poczucie sensu własnej egzystencji, podczas gdy przedstawiciele nurtu hedonistycznego akcentują zdecydowanie silniej afektywny wymiar życia oraz satysfakcję. Różnorodność, nierzadko wykluczających się lub co najmniej trudnych do pogodzenia, teorii

wynika przede wszystkim ze słabości, niespójności oraz niekompletności istniejących dowodów empirycznych.

Z tego względu również w przeprowadzonych badaniach empirycznym weryfikacjom poddane zostały wybrane czynniki warunkujące pozytywną postawę wobec życia, a za wiodącą koncepcję szczęścia przyjęta została „koncepcja przepływu”, nazywana też teorią zaangażowania autorstwa M. Csikszentmihalyiego.

Zasadność przyjęcia tej teorii wynika z faktu, iż nie jest to wyłącznie akademicka, czysto teoretyczna koncepcja. Zaledwie kilka lat po jej ogłoszeniu zaczęto ją stosować do celów praktycznych, ponieważ może ona wskazać odpowiednią drogę we wszystkich tych sytuacjach, w których celem jest poprawa jakości życia. Przyczyniła się do stworzenia eksperymentalnych programów szkolnych, wykorzystywana jest podczas szkoleń organizowanych dla przedsiębiorców, w projektowaniu usług i produktów związanych ze spędzaniem wolnego czasu. Z dorobku „teorii przepływu” korzystają również psychologowie opracowujący nowe idee i praktyki w psychoterapii klinicznej, w resocjalizacji młodocianych przestępców, organizowaniu zajęć w domach starości, jak również podczas terapii zajęciowej dla osób upośledzonych. Wszystko to wydarzyło się na przestrzeni zaledwie kilkunastu lat od momentu opublikowania w pismach naukowych pierwszych artykułów poświęconych tej teorii. W związku z tym można prognozować, że w nadchodzących latach wpływ „teorii przepływu” M. Csikszentmihalyiego na rozwój dziedziny zajmującej się dobrostanem psychicznym przejawiającym się w doświadczanym przez ludzi szczęściu zaznaczy się jeszcze wyraźniej (CSIKSZENTMIHALYI 1996).

Po uwzględnieniu przedstawionych zastrzeżeń dotyczących zarówno teoretycznych, jak i empirycznych aspektów problematyki doświadczania szczęścia, w badaniach własnych zostaną poddane analizie empirycznej zebrane dotychczas w literaturze doniesienia, z założeniem, że celem podejmowanych badań jest nie tyle poszukiwanie podmiotowych źródeł czy uwarunkowań szczęścia, ile raczej próba wykreślenia bogatszego psychologicznego portretu osoby szczęśliwej. Warto dodać, że zaprojektowane badania własne podjęto w celu wzbogacenia przyjętych już doniesień dotyczących tematyki dobrostanu psychicznego, nie zaś w celu przesądzania o czymś szczęściu czy nieszczęściu.

W związku z przedstawionymi założeniami, problem badawczy, stanowiący przedmiot badań własnych, przyjął formę dwóch następujących pytań:

- Czy zachodzi zależność pomiędzy cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia i doświadczaniem szczęścia?
- Czy zależność pomiędzy doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jest modyfikowana pośrednim wpływem poczucia sensu życia?

6.3. Zmienne i ich operacjonalizacja

W przeprowadzonych badaniach, stanowiących jednocześnie próbę odpowiedzi na postawione pytania badawcze, jako zmienną zależną przyjęto doświadczanie szczęścia, jako zmienną pośredniczącą – „poczucie sensu życia”, oraz uwzględniono osiem zmiennych niezależnych, takich jak: poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, skłonność do zachowań ryzykownych oraz cechy osobowości ujęte w modelu Wielkiej Piątki.

Sposób operacjonalizacji wyróżnionych zmiennych przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Operacjonalizacja zmiennych uwzględnionych w badaniu

Rodzaj zmiennej	Narzędzie badawcze	Sposób ujmowania (wskaźnik)
Zmienna zależna		
Doświadczanie szczęścia	Skala Doświadczania Szczęścia (SDS) (A. Porczyńska)	Suma punktów zgodna z kluczem
Zmienna pośrednicząca		
Poczucie sensu życia	Test PIL (PLT) (J.C. Crumbaugh i L.T. Maholick)	Suma punktów zgodna z kluczem
Zmienne niezależne		
Lokalizacja poczucia kontroli (LOC)	Kwestionariusz DELTA (R. Drwal)	Suma punktów zgodna z kluczem
Wzór Zachowania A	Kwestionariusz BWZ (K. Wrześniewski)	Suma punktów zgodna z kluczem
Podejmowanie zachowań ryzykownych	Test zachowań ryzykownych TZR (R. Studenski)	Suma punktów zgodna z kluczem
Neurotyczność Ekstrawersja Otwartość Ugodowość Sumienność	Kwestionariusz NEO-FFI (Costa i McCrae; polska adaptacja Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej)	Suma punktów zgodna z kluczem
Zmienne zakłócające kontrolowane		
Płeć Wiek Wykształcenie	Metryczka	Według oświadczeń badanych

Zmienna zależna

Doświadczenie szczęścia – konceptualizacji tej zmiennej dokonano zgodnie z założeniami „teorii zaangażowania” autorstwa M. Csikszentmihalyiego, który określa doświadczenie szczęścia mianem „doświadczenia przepływu”. Przepływ jest stanem świadomości, w którym ludzie doświadczają głębokiej satysfakcji. Jest to stan koncentracji tak głębokiej, że człowiek pozostaje całkowicie pogrążony w wykonywanej czynności tak, że nic innego nie ma dla niego znaczenia. Towarzyszy mu zwykle poczucie siły, a także swobody, lekkości, braku wysiłku. Człowiek ma wrażenie kontrolowania sytuacji, jest pozbawiony wątpliwości i kompleksów, wykorzystuje do maksimum swoje zdolności. Zanika poczucie czasu, jak również problemy emocjonalne, a jednostka doznaje wspaniałego uczucia wszechogarniającej radości. Doświadczenie to jest do tego stopnia satysfakcjonujące, że ludzie powtarzają je, nawet wielkim kosztem, wyłącznie dla czystej satysfakcji wykonywania danej czynności. „Doświadczenie przepływu” („*flow experience*”) opisywane jest jako całkowite zanurzenie się w wykonywanej czynności tak, że cała świadomość przepełniona jest owymi doświadczeniami, które pozostają z sobą w harmonii. „*Flow experience*” tłumaczone jako „płynąć” lub „unosić się” jest często używaną metaforą, za której pomocą ludzie opisują poczucie swobody, lekkości, braku wysiłku, jakie nawiedza ich w chwilach określanych jako najlepsze w życiu. Zdarza się również, że stan ten jest opisywany jako odczucie „przepływu energii” między jednostką a światem czy też „przyływ pozytywnych emocji” określany mianem ekstazy czy estetycznego uniesienia. Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Skali Doświadczenia Szczęścia (SDS) własnego autorstwa. Wskaźnikiem indywidualnego poczucia szczęścia jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach dokonanych za pomocą SDS.

Zmienna zależna pośrednicząca

Poczucie sensu życia – zmienna ta rozumiana jest zgodnie z koncepcją V. Frankla jako „swoisty stan egzystencjalny, doświadczany przez jednostkę z tytułu jej spełniania się jako osoby i stawania się osobowością i jej orientacji egzystencjalnej” (POPIELSKI 1994, s. 189). Poczucie sensu życia stanowi jedną z zasadniczych cech osobowości, mającą duże znaczenie dla jej rozwoju. Wyłącznie człowiek mający poczucie sensu własnego życia bądź poszukujący tego sensu znajduje się na drodze rozwoju osobowości i może osiągnąć wyższy poziom jej dojrzałości, człowiek zaś, który z jakiegoś powodu utracił sens życia i zrezygnował z dalszego jego poszukiwania, znajduje się w fazie destrukcyjnego rozwoju, prowadzącego do frustracji

egzystencjalnej, a nawet nerwicy noogennej. Poczucie sensu życia u człowieka stanowi jakość i potrzebę podstawową ludzkiej egzystencji, wirtualnie obecną we wszelkich jego dążeniach i motywacji. Sens życia jest doznaniem złożonym, tzn. antropologiczno-psychologiczno-noetycznym, ma charakter celowościowy i finalny. Oznacza to, iż wiele celów, wartości, dążeń i odniesień zarówno w procesie poznawczym, jak i w przeżyciach emocjonalno-uczuciowych wiąże się w taką całość egzystencjalnie ważną i życiowo znaczącą, że podmiotowo doświadczaną konsekwencją staje się owo poczucie sensu życia (POPIELSKI 1996b). Poczucie sensu życia ujmowane jest zatem jako: związane bezpośrednio z podmiotowym i indywidualnym doświadczeniem jednostki, integrujące jednostkę wewnętrznie i motywujące „ku” życiu; pośrednio warunkowane strukturą osobowościową jednostki, jej osobowymi celami i dążeniami, jak również wpływem środowiska społecznego i przyrodniczego; charakteryzuje się zindywidualizowanym rozwojem, dużą stabilnością, stanowiąc równocześnie najgłębszą siłę motywującą egzystencję. Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Testu Poczucia Sensu Życia PIL – Purpose-in-Life-Test (PLT) Jamesa C. Crumbaugh’a i Leonarda T. Maholicka w tłumaczeniu Z. Płużek. Wskaźnikiem poczucia sensu życia jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Testem PIL.

Zmienne niezależne główne

Poczucie umiejscowienia kontroli (LOC) – ujmowane jako wymiar osobowości, stanowi przekonanie o wewnętrznym lub zewnętrznym umiejscowieniu kontroli wzmocnień, które opisywane jest na kontynuum od zgeneralizowanego poczucia kontroli zewnętrznej do zgeneralizowanego poczucia kontroli wewnętrznej. Kontrola definiowana jest jako spostrzeganie przyczynowego związku pomiędzy zachowaniem oraz jego konsekwencjami. W badaniach własnych przyjęto koncepcję poczucia kontroli wywodzącą się ze sformułowanej przez Juliana Rottera teorii społecznego uczenia się (DRWAL 1979). Zgodnie z założeniami teorii tego autora, na kształtowanie się przekonań dotyczących źródeł sterowania zachowaniami mają wpływ zarówno doświadczenia osobiste gromadzone przez jednostkę w trakcie procesu uczenia się, jak i doświadczenia kręgu kulturowego, w jakim ona funkcjonuje. Spostrzegana zależność pomiędzy działaniem i jego wynikiem konstruowana jest na podstawie obserwacji zachowania własnego oraz zachowania innych ludzi. W sytuacji, kiedy wynik podejmowanego działania w postaci sukcesu bądź porażki przypisywany jest trwałym właściwościom osoby (jej zdolnościom, kompetencji, motywacji, wytrwałości), utrwała się w niej przekonanie o wewnętrznie zlokalizowanej kon-

troli. Z kolei kiedy następstwa zdarzeń spostrzegane są przez podmiot jako rezultat oddziaływania sił zewnętrznych (tzw. łutu szczęścia, przypadku, zachowań innych osób), oznacza to, iż wytworzyło się przekonanie podmiotu o zewnętrznym poczuciu kontroli. Zmienna ta została zoperacjonalizowana za pomocą Kwestionariusza DELTA (DRWAŁ 1979; 1995) służącego diagnozie lokalizacji kontroli. Wskaźnikiem poczucia umiejscowienia kontroli jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Kwestionariuszem DELTA.

Zachowania ryzykowne – mianem zachowań ryzykownych określane są takie zachowania, których wyniki korzystne dla jednostki (osiągnięcie celu) nie są pewne, jak również te, które jednostka podejmując, naraża się na utratę ważnych dla niej wartości, takich jak: życie, zdrowie, pieniądze, dobra materialne, status społeczny etc. Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Testu Zachowań Ryzykownych (TZR) (STUDENSKI 2004b) mierzącego deklarowaną przez osoby badane częstość doświadczania satysfakcji w powiązaniu z zachowaniem ryzykownym lub w następstwie takiego zachowania. Wskaźnik częstości angażowania się w zachowania ryzykowne stanowi ilościowy wynik uzyskany w pomiarach Testem Zachowań Ryzykownych (TZR).

Wzór Zachowania A – zmienna ta jest definiowana jako „zespół otwartego zachowania lub styl życia, charakteryzujący się skrajnym współzawodniczeniem, walką o osiągnięcia, poczuciem nadmiernej odpowiedzialności, agresywnością (czasami bardzo silnie tłumioną), pośpiechem, niecierpliwością, pobudliwością, nadmierną czujnością, wybuchowym sposobem mówienia, napięciem mięśni twarzy. Osoby reprezentujące ten wzór zachowania są zwykle tak głęboko zaangażowane w sprawach zawodowych, że zaniedbują inne aspekty swojego życia” (JENKINS, ROSENMAN, ZYZANSKI 1979, s. 3 za: WRZEŚNIEWSKI, ZYZANSKI, JENKINS 1980). Tego rodzaju zachowanie charakteryzuje się dążeniem do zdobywania jak największej liczby celów w jak najkrótszym czasie. Osoby o WZA prezentują silną tendencję do rywalizacji, silne pragnienie uznania oraz awansu, jak również szczególną czujność psychiczną i fizyczną (WRZEŚNIEWSKI, ZYZANSKI, JENKINS 1980). Jako najważniejsze typowe przejawy zachowania osób o Wzorze Zachowania A wymienia się: tendencję do dominacji, ambicję, silną potrzebę osiągnięć, agresję oraz nastawienie rywalizacyjne. Wzorowi Zachowania A Mayer Friedman i Ray Rosenman przeciwstawili Wzór Zachowania B, przypisywany osobom, które potrafią się odprężyć, nie spieszą się, łatwiej doświadczają satysfakcji, są łagodne, mają tendencję bardziej do poddawania się prądowi życia niż do podejmowania nieustannej walki (ROSENMAN ET AL. 1976, za: WRZEŚNIEWSKI, SANTORSKI 1985). Wzór Zachowania A został zoperacjonalizowany z użyciem Kwestionariusza Samopoznania BWZ (Wersja B) Kazimierza Wrześniewskiego mierzącego tenden-

cję jednostek do reagowania w sposób charakterystyczny dla opisanego kompleksu behawioralno-osobowościowego. Wskaźnikiem Wzoru Zachowania A jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Kwestionariuszem Samopoznania BWZ.

Neurotyczność (*Neuroticism*) vs stałość emocjonalna – stanowi jeden z podstawowych wymiarów osobowości w ujęciu modelu Costy i McCrae, odzwierciedlający przystosowanie emocjonalne *versus* emocjonalne niezrównoważenie. Przez neurotyczność rozumiana jest podatność na doświadczanie negatywnych emocji, takich jak strach, zmieszanie, niezadowolone, gniew, poczucie winy, a także wrażliwość na stres psychologiczny. Osoby neurotyczne są jednostkami skłonnyymi do irracjonalnych pomysłów, o stosunkowo niskiej zdolności do kontrolowania własnych popędów oraz zmagania się ze stresem. Z kolei osoby o niskim poziomie neurotyczności są jednostkami emocjonalnie stabilnymi, spokojnymi, zrelaksowanymi oraz zdolnymi do zmagania się ze stresem, bez doświadczania obaw, napięć czy rozdrażnienia. W zakres neurotyczności wchodzi sześć formalnie wyróżnionych składników, takich jak: lęk (*anxiety*; skłonność do reagowania napięciem i strachem, nerwowość i skłonność do martwienia się), agresywna wrogość (*angry hostility*; tendencja do doświadczania gniewu i poirytowania), depresyjność (*depression*; skłonność do doświadczania poczucia winy, smutku, bezradności i samotności), impulsywność (*impulsiveness*; niezdolność do kontrolowania pragnień i popędów), nadwrażliwość (*vulnerability*; podatność na stres i niezdolność do zmagania się z nim, tendencja do reagowania poczuciem bezradności i panika w sytuacjach trudnych), nadmierny samokrytycyzm (*self-consciousness*; lęk społeczny, niskie poczucie własnej wartości, wstydlivość, poczucie zmieszania w towarzystwie innych). Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK, ŚLIWIŃSKA 1998). Wskaźnikiem nasilenia neurotyczności jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI.

Ekstrawersja (*Extraversion*) vs introwersja – stanowi jeden z podstawowych wymiarów osobowości w ujęciu modelu Costy i McCrae, charakteryzujący jakość i liczbę interakcji społecznych oraz poziom aktywności, energii i zdolności do odczuwania pozytywnych emocji. Osoby ekstrawertywne są jednostkami przyjacielskimi i rozmownymi, skłonnyymi do zabawy i poszukiwania stymulacji, wykazującymi optymizm życiowy i pogodny nastrój. Introwertycy z kolei wykazują raczej dystans w kontaktach społecznych, deficyt optymizmu, nieśmiałość oraz preferencje do przebywania w samotności. Ekstrawersja obejmuje również sześć formalnie wyróżnionych składników takich jak: towarzyskość (*gregariousness*; zakres i liczba utrzymywanych kontaktów z innymi ludźmi), serdeczność (*warmth*; zdol-

ność do utrzymywania bliskich związków z innymi ludźmi, przyjaźliwość), asertywność (*assertiveness*; tendencje dominatywne i przywódcze), aktywność (*activity*; potrzeba funkcjonowania w pośpiechu, wigor, energia, potrzeba bycia zajęтым i zaangażowanym), poszukiwanie doznań (*excitement-seeking*; poszukiwanie podnieć i stymulacji, np. ryzyka, stymulacji sensorycznej) i emocjonalność w zakresie emocji pozytywnych (*positive emotions*; tendencja do reagowania pozytywnymi emocjami, tj. radością, poczuciem szczęścia, a także generalnie pogodny nastrój i optymizm życiowy). Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK, ŚLIWIŃSKA 1998). Wskaźnikiem nasilenia ekstrawersji jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI.

Otwartość na doświadczenie (*Openness to experience*) – jest to wymiar opisujący tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję wobec nowości oraz ciekawość poznawczą. Jednostki charakteryzujące się dużą otwartością są ciekawe zjawisk dotyczących zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, a także wiodą życie bogatsze pod względem liczby doświadczeń i przeżyć w porównaniu z osobami o małej otwartości, które są raczej konwencjonalne w zachowaniu i konserwatywne w poglądach. Otwartość wiąże się również z pewnymi cechami intelektu, tzn. ze zdolnością do myślenia dywergencyjnego i kreatywnością, a nie ma istotnego związku z myśleniem konwergencyjnym czy inteligencją akademicką. Osoby otwarte opisywane są przez Costę i McCrae jako niekonwencjonalne, skłonne do kwestionowania autorytetów, niezależne w sądach i nastawione na odkrywanie nowych politycznych, społecznych oraz etycznych idei. Autorzy ci podkreślają jednak, że wartość dużej lub małej otwartości nie jest bezpośrednia i zależy w dużym stopniu od wymagań danego środowiska oraz sytuacji. Otwartość na doświadczenie obejmuje sześć składników, takich jak: wyobrażenia (*fantasy*; fantazja i żywa, twórcza wyobraźnia), estetyka (*aesthetic*; wrażliwość estetyczna, zainteresowanie sztuką), uczucia (*feelings*; otwartość na stany emocjonalne innych ludzi), działania (*actions*; aktywne poszukiwanie nowych bodźców), idee (*ideas*; intelektualna ciekawość, zainteresowania filozoficzne) oraz wartości (*values*; gotowość do analizy wartości społecznych, politycznych i religijnych, przeciwieństwo dogmatyzmu). Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK, ŚLIWIŃSKA 1998). Wskaźnikiem nasilenia otwartości na doświadczenie jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI.

Ugodowość (*Agreeableness*) vs antagonizm – jest wymiarem charakteryzującym pozytywne *versus* negatywne nastawienie do innych ludzi,

orientację interpersonalną przejawiającą się w altruizmie *versus* antagonizmie, doświadczanych w uczuciach, myślach oraz działaniu. Cecha ta na poziomie poznawczym przejawia się jako zaufanie do innych lub jego brak, na poziomie emocjonalnym – jako wrażliwość bądź obojętność na problemy innych, a na poziomie behawioralnym – jako nastawienie kooperacyjne albo rywalizacyjne. Jednostki o dużej ugodowości są opisywane jako sympatyczne wobec innych, skłonne do udzielania im pomocy oraz przekonane, że inni ludzie posiadają identyczne postawy jak one. Z kolei osoby mało ugodowe cechuje egocentryzm, sceptycyzm w opiniach dotyczących intencji innych ludzi oraz tendencja do nastawienia rywalizacyjnego. Ugudowość, podobnie jak inne cechy osobowości, nie podlega prostemu wartościowaniu – jej wartość zależy od wymagań sytuacyjnych i środowiskowych. Ugudowość obejmuje również sześć składników, do których Costa i McCrae zaliczają: zaufanie (*trust*; przekonanie, że inni mają uczciwe intencje *vs* sceptycyzm i cynizm oraz przeświadczenie o nieuczciwości i zagrożeniu ze strony innych), prostolinijność (*straightforwardness*; prostoduszność, szczerość i naiwność społeczna *vs* tendencja do manipulowania innymi ludźmi), altruizm (*altruism*; skłonność do koncentrowania się na potrzebach innych ludzi oraz udzielanie im pomocy *vs* egocentryzm), ustepliwość (*compliance*; sposób reagowania na konflikty interpersonalne charakteryzujący się tendencją do powściągnięcia agresywności, potulnością, łagodnością, skłonnością do wybaczenia i zapominania *vs* agresywność i nastawienie rywalizacyjne), skromność (*modesty*; realistyczny stosunek do swojej osoby i brak tendencji do faworyzowania siebie *vs* przekonanie o własnej wyższości, skłonności narcystyczne), skłonność do rozczulania się (*tender-mindedness*; przejawianie uczuciowości i sympatii do innych, wspieranie organizacji i akcji charytatywnych *vs* racjonalność i rzeczowość w relacjach interpersonalnych oraz mała wrażliwość na problemy społeczno-bytowe innych). Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK, ŚLIWIŃSKA 1998). Wskaźnikiem nasilenia ugodowości jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI.

Sumiennność (*Conscientiousness*) – stanowi wymiar, który charakteryzowany jest przez stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki zaangażowanej w działania zorientowane na cel, czyli opisuje stosunek człowieka do wykonywanej pracy. W literaturze czynnik ten określany jest również terminami „wola dążenia do osiągnięć” lub „charakter”. Osoby odznaczające się dużą sumiennością mają silną wolę, są zmotywowane do działania oraz wytrwałe w realizowaniu obranych celów. Postrzegane bywają często jako jednostki skrupulatne, punktualne i rzetelne w pracy, zdobywają także znaczne osiągnięcia akademickie i zawodowe.

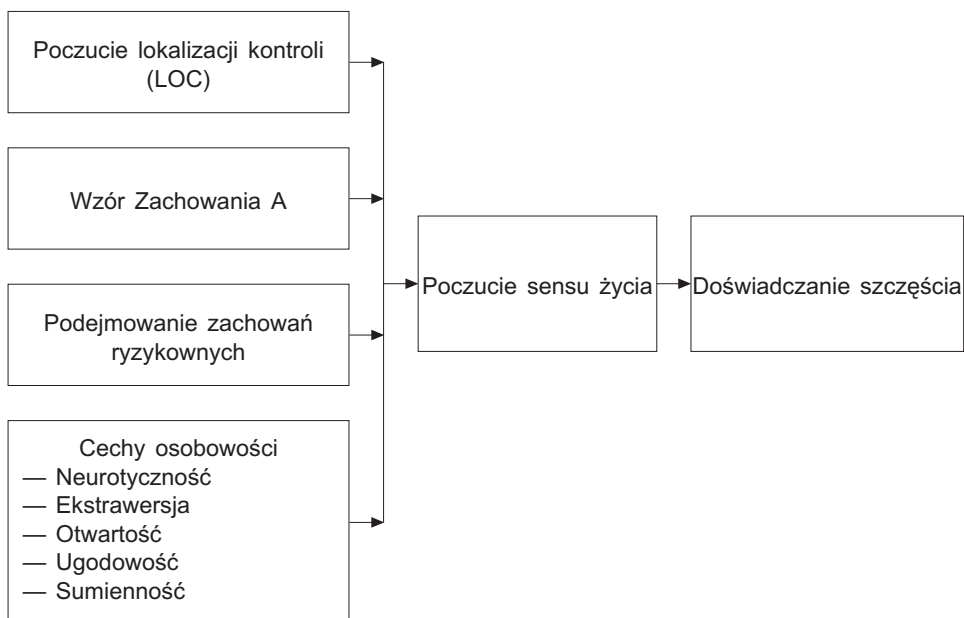
Duże nasilenie tej cechy może wiązać się również z pewnymi negatywnymi tendencjami, takimi jak pracoholizm, kompulsywna skłonność do utrzymywania porządku czy skrajny perfekcjonizm. Osoby o małej sumienności odznaczają się mniejszym nasileniem wymienionych cech i nie powinny być charakteryzowane jako jednostki o właściwościach całkowicie przeciwnych wysokiej sumienności, choć ich nastawienie do życia jest niewątpliwie hedonistyczne. Do składników sumienności zalicza się: kompetencję (*competence*; przekonanie o możliwościach radzenia sobie w życiu *vs* przeświadczenie o braku sprawności i umiejętności radzenia sobie z zadaniami), skłonność do utrzymywania porządku (*order*; uporządkowanie, staranność i schłodność *vs* deficyt metodyczności i porządku w życiu i działaniu), obowiązkowość (*dutifulness*; ściśle kierowanie się własnymi zasadami, np. moralnymi, *vs* zawodność i nierzetelność), dążenie do osiągnięć (*achievement striving*; wysoki poziom aspiracji i silna motywacja do osiągania sukcesów w życiu, silne zaangażowanie w pracę, ale również tendencja do popadania w pracoholizm *vs* brak ambicji oraz jasno sprecyzowanych celów życiowych i rozleniwienie), samodyscyplina (*self-discipline*; umiejętność samomotywowania się do ukończenia rozpoczętych nawet mało atrakcyjnych zadań *vs* skłonność do porzucania zadań przed ich uwieńczeniem), rozważa (*deliberation*; tendencja do starannego rozważania problemu przed podjęciem decyzji i rozpoczęciem aktywności *vs* impulsywność podczas podejmowania decyzji, jak również spontaniczność i zdolność podejmowania decyzji pod presją czasu). Zmienna ta została zoperacjonalizowana z użyciem Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK, ŚLIWIŃSKA 1998). Wskaźnikiem nasilenia sumienności jest wynik ilościowy uzyskany w pomiarach Inwentarzem Osobowości NEO-FFI.

Zmienne zakłócające kontrolowane

Za zmienne zakłócające kontrolowane przyjęto wiek oraz wykształcenie. Zakłócający wpływ tych zmiennych ograniczono przez odpowiedni dobór osób do badania. Osoby uczestniczące w badaniu nie różniły się znacząco pod względem wieku oraz posiadanego wykształcenia.

6.4. Model zależności między zmiennymi

W odniesieniu do określonych zmiennych oraz przedstawionego problemu badawczego skonstruowano model badawczy, który odzwierciedla zakładane hipotetyczne zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie zależności przyczynowe pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Model ten przedstawiono na rysunku 5 i zostanie on zweryfikowany w badaniu.



Rys. 5. Model badawczy przedstawiający hipotetyczne zależności między zmiennymi

6.5. Hipotezy badawcze

Opierając się na wynikach dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych poświęconych podmiotowym uwarunkowaniom doświadczania szczęścia i poczucia sensu życia oraz w odpowiedzi na postawione pytania badawcze, sformułowano następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1: Istnieje zależność pomiędzy cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia.

Hipoteza 2: Istnieje zależność pomiędzy cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia.

Hipoteza 3: Istnieje zależność pomiędzy poziomem poczucia sensu życia a częstością doświadczania szczęścia.

Hipoteza 4: Zależność pomiędzy cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia modyfikowana jest pośrednim wpływem poczucia sensu życia.

6.6. Strategia badań

Przeprowadzono badania zbiorowe. W badaniach stosowano zestaw kwestionariuszy, wypełnianych samodzielnie przez osoby badane.

6.6.1. Charakterystyka zastosowanych narzędzi badawczych

Do pomiaru poczucia sensu życia, poczucia lokalizacji kontroli, Wzoru Zachowania A, skłonności do ryzyka oraz cech osobowości wykorzystano dostępne kwestionariusze. Do pomiaru doświadczania szczęścia opracowano specjalne narzędzie badawcze. Zastosowano następujące narzędzia badawcze:

Skala Doświadczania Szczęścia (SDS)

Do pomiaru zmiennej zależnej – „doświadczanie szczęścia”, opracowana została Skala Doświadczania Szczęścia (SDS) autorstwa Anny Porczyńskiej. Konstrukcję tego narzędzia oparto na koncepcji szczęścia zaproponowanej przez M. CSIKSZENTMIHALYIEGO (1996), nazywanej przez tego autora „koncepcją *flow experience*” (w polskim tłumaczeniu „koncepcją doświadczania *przepływu*”). Kwestionariusz ten jest przydatnym narzędziem do diagnozowania indywidualnego dobrostanu psychicznego na podstawie samooceny częstości doświadczania szczęścia („*flow experience*”).

Oto przykładowe itemy z SDS:

1. Istnieją takie czynności, które staram się powtarzać, mimo że w ich wykonanie muszę włożyć sporo energii.
2. W życiu staram się jasno formułować cele i dążyć do ich realizacji.

Zadanie osoby badanej polega na wyborze jednej z 7 odpowiedzi, z których 1 oznacza nigdy, 2 – bardzo rzadko, 3 – rzadko, 4 – czasami, 5 – często, 6 – bardzo często, 7 zaś – zawsze.

W celu oszacowania właściwości psychometrycznych SDS przeprowadzono badania pilotażowe oraz dokonano analiz statystycznych. Rezultaty niniejszych badań pozwoliły stwierdzić, że Skala Doświadczania Szczęścia jest narzędziem rzetelnym (α Cronbacha = 0,95) oraz trafnym.

Przeprowadzono również analizę czynnikową, na podstawie której wyodrębniono 2 czynniki, które łącznie wyjaśniają 38% wariancji wyników pomiarów.

Pierwszy czynnik określono jako **poczucie zaangażowania i satysfakcji towarzyszące realizacji własnych celów**. Wyjaśnia on 20% wariancji. Treść pytań o najwyższym ładunku tego czynnika sugeruje, że doświadczanie szczęścia (w rozumieniu „konceptu *flow experience*”) najczęściej towarzyszy człowiekowi podczas maksymalnego zaangażowania w realizację świadomie wybranych celów i dążeń, a także sposobów ich realizowania. Czynnik ten wyjaśnia również stwierdzony związek pomiędzy doświadczaniem szczęścia oraz pozytywnymi stanami emocjonalnymi, takimi jak np. doznawanie satysfakcji, dobre samopoczucie i nastrój, uczucie uniesienia i radości, głębokie zadowolenie.

Drugi czynnik wyjaśniający 18% wariancji nazwano **aktywną stymulacją własnego dobrostanu**. Doświadczanie szczęścia wydaje się konsekwencją własnej aktywności jednostki, czyli podejmowania aktywnego działania na rzecz dobrego samopoczucia (własnego dobrostanu). Pytania w najwyższym stopniu nasycone tym czynnikiem dotyczą angażowania się jednostki w różnorodne zadania, podejmowania wyzwań oraz czerpania radości z własnej dobrej kondycji psychicznej.

SDS jest złożona z 40 pozycji. Maksymalna liczba punktów w każdej pozycji wynosi 7, minimalna zaś równa jest 1. Teoretyczna rozpiętość wyników Skali wynosi od 40 do 280 punktów. Indywidualne wyniki pomiarów oblicza się przez zsumowanie (zgodnie z kluczem) punktów uzyskanych przez respondenta we wszystkich pozycjach testu.

Wyniki znajdujące się w granicach od 201 do 280 punktów traktowane są jako wysokie i wskazują na wysoki poziom dobrostanu psychicznego. Rezultaty mieszczące się w przedziale od 121 do 200 świadczą o przeciętnym poziomie dobrostanu psychicznego, z kolei wyniki 120 i poniżej mogą być interpretowane jako niski dobrostan psychiczny, mówiąc inaczej – jako „zły stan psychiczny” (PORCZYŃSKA 2006).

Test PIL (PLT) Jamesa C. Crumbaugh i Leonarda T. Maholicka

Do pomiaru zmiennej pośredniczącej – „poczucie sensu życia” zastosowano Test PIL (PLT) J.C. Crumbaugh i L.T. Maholicka, przetłumaczony na język polski przez Z. Płużek. Służy on do badania świadomości sensu własnego życia lub inaczej – oceny, w jakim stopniu jednostka ma świadomość tego, że jej życie jest sensowne i ma swój cel. Test ten powstał na podstawie teorii frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej zaproponowanej przez V.E. Frankla i stanowi pomiar diagnostyczny do oceny poziomu nerwicy wynikającej z utraty lub braku poczucia sensu własnego życia. Wynik testu podany w formie metrycznej pozwala na zakwalifikowanie osoby badanej bądź do grupy osób niemających w momencie badania problemów noogennych, bądź też do grupy osób znajdujących się w stanie frustracji egzystencjalnej czy wreszcie do grupy respondentów, u których możliwe jest rozpoznanie nerwicy noogennej w rozumieniu V. Frankla. Test PLT składa się z trzech części:

Pierwszą część testu stanowi skala złożona z 20 itemów rozpiętych na 7-punktowej skali. Badani oceniają każde z przedstawionych twierdzeń i wybierają jedną z wielkości. Cyfra „1” oznacza nasilenie w stopniu maksymalnym jakiegoś przykrego z egzystencjalnego punktu widzenia zjawiska, cyfra „7” zaś wskazuje największe nasilenie pozytywnej postawy do życia. Maksymalna suma punktów wynosi 140. Ilościowo interpretuje się tylko część pierwszą testu PIL (PLT): suma punktów surowych uzyskana przez badanego w tej części testu stanowi wskaźnik natężenia posiadanego poczucia sensu życia (POPIELSKI 1987b). Im niższy jest wynik, tym głębszy stan braku poczucia sensu życia. Polskie normy (opracowane przez Katedrę Psychologii Klinicznej i Osobowości KUL) zarówno dla kobiet jak i mężczyzn wynoszą 100 punktów.

Druga część testu o charakterze projekcyjnym, składa się z 13 niedokończonych zdań, które badany ma dopełnić pierwszą myślą, która pojawi się w jego świadomości.

Część trzecia stanowi zachętę do swobodnej wypowiedzi na temat celów, dążeń i ambicji życiowych (PILECKA 1986b). Z uwagi na fakt, że druga oraz trzecia część nadają się wyłącznie do interpretacji jakościowej, w badaniach własnych o charakterze zbiorowym posłużono się jedynie pierwszą częścią testu możliwą do analizy ilościowej.

Test ten wysoko koreluje z wzorcem, jakim był kwestionariusz frustracji egzystencjalnej opracowany przez V. Frankla (POPIELSKI 1987b).

Kwestionariusz DELTA Radosława Ł. Drwala

Do pomiaru zmiennej niezależnej – „poczucie lokalizacji kontroli (LOC)” wykorzystano Kwestionariusz DELTA Radosława Ł. Drwala. Podstawę teoretyczną tego Kwestionariusza stanowi „koncepcja poczucia kontroli” („locus of control”) sformułowana przez J. Rottera w ramach teorii społecznego uczenia się (DRWAŁ 1978; 1979; 1995). Kwestionariusz ten służy do pomiaru zgeneralizowanego poczucia kontroli traktowanego jako wymiar osobowości.

Kwestionariusz DELTA opracowany przez R.Ł. Drwala, składa się z 24 pozycji, w skład których wchodzi 14-pytaniowa Skala LOC wskazująca na przekonanie o wewnętrznym lub zewnętrznym poczuciu kontroli oraz 10-pytaniowa kontrolna Skala Kłamstwa (Skala KŁ). Za każdą odpowiedź zgodną z kluczem badany otrzymuje 1 punkt. Maksymalny wynik w Skali LOC to 14 punktów, a w Skali KŁ – 10 punktów. Wysoki wynik w Skali LOC wskazuje na poczucie kontroli zewnętrznej, natomiast wysoki wynik w Skali KŁ świadczy o tendencji do przedstawiania się w zbyt korzystnym świetle.

Analiza rzetelności obu skal Kwestionariusza przeprowadzana była z wykorzystaniem różnych metod (m.in. równoważności międzypółkowej Spearmana-Browna, zgodności wewnętrznej wg wzoru, jaki opracowali George F. Kuder i Marion W. Richardson) dla czterech różnych grup badanych. Wziąwszy pod uwagę niewielką liczbę pozycji w skalach, uzyskane wyniki rzetelności (na ogół nie przekraczające 0,70) można uznać za zadowalające.

Kwestionariusz Samopoznania BWZ Kazimierza Wrześniewskiego

Do zdiagnozowania Wzoru Zachowania A użyto polskiego Kwestionariusza Samopoznania BWZ – Wersja B autorstwa Kazimierza Wrześniewskiego. Kwestionariusz ten składa się z 25 pozycji, 22 pozycje mają odpowiednią moc dyskryminacyjną, natomiast pozostałe 3 są pozycjami niediagnostycznymi. Każda para stwierdzeń dotyczy treści zachowań oraz formalnych cech WZA. Treść zachowań WZA obejmuje wskaźniki, takie jak:

- wysoka potrzeba osiągnięć – osiąganie ambitnych celów oraz tendencja do współzawodnictwa, rywalizacja;
- tendencja do dominacji – wykazywanie inicjatywy w grupie, tendencja do sprawowania kontroli nad otoczeniem;
- agresywność, zwykle o charakterze instrumentalnym.

Do wskaźników cech formalnych WZA zaliczamy:

- wysoką dynamikę zachowań – szybkość, energię przejawianą podczas działania;
- pośpiech, niecierpliwość.

Każdej z przedstawionych zmiennych przyporządkowane jest po 5 stwierdzeń. Stwierdzenia te ułożone są w przeciwstawne pary, pomiędzy którymi umieszczono cyfry od 1 do 5. Zakreślenie przez osobę badaną 1 lub 2 oznacza, że zgadza się ona z tym, co jest napisane po stronie lewej, natomiast zakreślenie 4 lub 5 oznacza zgodę względem tego, co napisane jest po stronie prawej. Zakreślenie cyfry 3 wskazuje na brak zdecydowania respondenta. Zadanie osoby badanej polega na wybraniu tylko jednej cyfry najlepiej opisującej jej zachowania bądź też jej cechy. Wynik oblicza się poprzez zsumowanie punktów w poszczególnych 5 podskalach. Wysoki wynik w Kwestionariuszu Samopoznania BWZ oznacza tendencję do reagowania zgodnie ze Wzorem Zachowania A, niski wynik z kolei odnosi się do reagowania według Wzoru Zachowania B. Za pomocą tego narzędzia można diagnozować dwa różne zespoły zachowań charakteryzujące osoby badane.

Otrzymane wskaźniki rzetelności α Cronbacha równe 0,898 dla mężczyzn oraz 0,966 dla kobiet, jak również wskaźnik trafności Kwestionariusza BWZ – Wersja B, uznano za zadowalające (WRZEŚNIEWSKI 1990).

Test Zachowań Ryzykownych (TZR) Ryszarda Studenskiego

Pomiaru skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych dokonano z użyciem Testu Zachowań Ryzykownych (TZR) autorstwa Ryszarda Studenskiego. Test ten diagnozuje osoby preferujące zachowania związane z ryzykiem w zróżnicowanym wymiarze oraz osoby, które starają się unikać zachowań ryzykownych, preferując opcje związane z bezpieczeństwem, pewnością, spokojem. TZR oparty jest na założeniu, iż ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem skłonności do ryzyka odczuwają w wyższym stopniu niż jednostki o niskiej skłonności do ryzyka potrzebę podjęcia zachowań ryzykownych oraz częściej niż one faktycznie tego rodzaju zachowania podejmują. Przyjęto, że czynnikiem różnicującym osoby odznaczające się skłonnością do ryzyka i osoby stroniące od ryzykowania jest częstość uczestnictwa w sytuacjach o podwyższonym ryzyku oraz większa częstość doświadczania satysfakcji w powiązaniu z zachowaniem ryzykownym bądź też w następstwie takiego zachowania (STUDENSKI 2004b).

TZR składa się z 25 twierdzeń dotyczących stosunku badanego do trudnych lub niebezpiecznych zadań. Zadaniem osób badanych jest określenie, z użyciem 5-stopniowej skali, jak często podejmowali wymienione zachowa-

nie. Skala jest opisana w taki sposób, że zakreślenie „4” oznacza, iż dane zachowanie jest podejmowane bardzo często, natomiast zaznaczenie „0” sygnalizuje, że badany bardzo rzadko lub nigdy nie podejmuje wymienionego zachowania. Teoretyczna rozpiętość wyników w teście wynosi od 0 do 100 punktów. Indywidualne wyniki pomiarów oblicza się jako sumę punktów uzyskanych we wszystkich pytaniach testu. Wysokie wyniki uzyskane w TZR wskazują na częste angażowanie się danej osoby w zachowania ryzykowne.

Test Zachowań Ryzykownych przeznaczony jest do przeprowadzania badań zbiorowych osób w wieku powyżej 13 lat bez względu na płeć. Rzetelność Testu oszacowana za pomocą współczynnika α Cronbacha uzyskała wartość 0,937 i uznano ją za zadowalającą ocenę trafności wewnętrznej testu TZR.

Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae

Pomiaru cech osobowości dokonano za pomocą Kwestionariusza NEO-FFI Costy i McCrae, w polskiej adaptacji Bogdana Zawadzkiego, Jana Strelaua, Piotra Szczepaniaka i Magdaleny Śliwińskiej znanego pod nazwą Inwentarza Osobowości NEO-FFI. Podstawę teoretyczną do konstrukcji tego Kwestionariusza stanowi 5-czynnikowy model osobowości (Wielka Piątka).

W badaniach walidacyjnych prowadzonych przez autorów polskiej adaptacji Kwestionariusza NEO-FFI uzyskano satysfakcjonujące wskaźniki psychometryczne narzędzia. Weryfikacji dokonano na podstawie przyjętych kryteriów uniwersalności, realności, niezmienniczości i biologiczności mierzonych cech (ZAWADZKI, STRELAU, SZCZEPANIAK I ŚLIWIŃSKA 1998).

Inwentarz złożony jest z 60 pozycji, po 12 pozycji dla każdej z 5 skal: Neurotyczności, Ekstrawersji, Otwartości na doświadczenie, Ugodowości i Sumienności. Każda pozycja ma postać twierdzenia wymagającego od respondenta ustosunkowania się w postaci udzielenia odpowiedzi twierdzącej na 5-punktowej skali od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Pozycje tworzące poszczególne skale zamieszczone są w Kwestionariuszu w kolejności odpowiadającej skalom Inwentarza, tzn. co piąta pozycja odpowiada danej skali. Wynik w każdej skali NEO-FFI oblicza się poprzez zsumowanie punktów uzyskanych przez badanego za odpowiedzi, zgodnie z kluczem. Im wyższy wynik osoba badana uzyskuje na danej skali, tym w wyższym stopniu występuje u niej cecha, której ta skala dotyczy. Wyniki na wszystkich skalach mieszczą się w przedziale od 0 do 48. Po obliczeniu wyników surowych konieczne jest przekształcenie ich w wyniki znormalizowane, czyli steny.

Uzyskane w badaniu wskaźniki rzetelności (α Cronbacha) wynosiły dla sumienności 0,82; ugodowości 0,68; otwartości 0,68; ekstrawersji 0,77 oraz neurotyczności 0,80. Otrzymane niezbyt wysokie wskaźniki rzetelności (szczególnie w wypadku skali mierzącej otwartość oraz skali mierzącej ugodowość) są zgodne z charakterystyką przedstawioną przez autorów polskiej wersji Inwentarza Osobowości NEO-FFI. ZAWADZKI wraz ze współpracownikami (1998) stwierdził, że współczynniki rzetelności poszczególnych skal obniżają się wraz z wiekiem osób badanych (najniższe wartości wskaźników badacze uzyskali w wypadku skali mierzącej otwartość).

Metryczka

Dołączona do przygotowanego zestawu kwestionariuszy metryczka zawierała pytania o płeć, wiek i wykształcenie.

6.6.2. Opis grupy badawczej i przebiegu badań

W badaniach wzięło udział 208 osób zróżnicowanych pod względem płci (131 kobiet i 77 mężczyzn). Uczestnikami badań byli studenci studiów zarówno dziennych, jak i zaocznych. W celu spełnienia wymogu losowego doboru próby wykorzystano schemat losowania grupowego. Operatem losowania był ponumerowany spis grup studenckich, z którego wylosowano 13 grup, wykorzystując tablice liczb losowych (BRZEZIŃSKI 1996, s. 606–614).

Ze względu na fakt, że – jak wskazują dotychczas przeprowadzone badania empiryczne (por. podrozdział 3.2) – zmienne demograficzne (wiek, wykształcenie, status społeczno-ekonomiczny) nie wpływają w istotny sposób ani na doświadczanie szczęścia, ani na poczucie sensu życia, nie dokonano klasyfikacji osób badanych pod kątem wymienionych aspektów.

Zastosowano procedurę badania grupowego. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy, poprzedzony wyjaśnieniem dotyczącym ich charakteru i celu oraz prośbą o wyrażenie zgody przez osoby badane na wypełnienie kwestionariuszy. Respondenci otrzymywali komplet 6 kwestionariuszy zaopatrzonych w instrukcje ułożonych w następującej kolejności: Skala Doświadczania Szczęścia (SDS), Test PIL (PLT) J.C. Crumbaugh i L.T. Maholicka, Kwestionariusz DELTA R. Drwala, Kwestionariusz Samo-poznania BWZ – Wersja B K. Wrześniewskiego, Test Zachowań Ryzy-

kownych (TZR) R. Studenskiego, Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae, a także arkusze odpowiedzi. Całość badania odbywała się w czasie jednego spotkania, czas wypełniania kwestionariuszy wynosił przeciętnie około 90 minut, w zależności od indywidualnego tempa pracy poszczególnych osób.

6.6.3. Zastosowane procedury statystyczne

We wstępnej analizie danych wykorzystano wskaźniki korelacji (r Pearsona). Poprawność skonstruowanego modelu teoretycznego oraz sformułowane hipotezy szczegółowe weryfikowano za pomocą metody analizy ścieżek.

Analiza ścieżkowa

Zastosowana procedura analizy ścieżek umożliwia weryfikację zaprojektowanego przez badacza modelu teoretycznego (NEWCOMB 1990). Wskazuje ona, w jakim stopniu model jest dopasowany do danych empirycznych, tym samym weryfikując jego poprawność. Siła związku między poszczególnymi zmiennymi ujętymi w modelu określana jest za pomocą wskaźników regresji.

O stopniu dopasowania modelu teoretycznego do danych empirycznych świadczą poszczególne wskaźniki dopasowania. Poniżej wymieniono wskaźniki wykorzystane w przeprowadzonej analizie.

1. χ^2 – wartość testu *chi-kwadrat* powinna być jak najniższa – (jednak nie poniżej 1, takie „idealne” dopasowanie uznawane jest za nieprawdziwe) oraz nieistotna statystycznie, co wskazuje na dobre dopasowanie modelu.
2. GFI (*goodness of fit index*) – model jest dobrze dopasowany, kiedy wartość tego wskaźnika wynosi 1 lub jest bliska 1.
3. NFI (*normed fit index*) – model jest dobrze dopasowany, kiedy wartość tego wskaźnika jest większa od 0,90.
4. CFI (*comparative fit index*) – model jest dobrze dopasowany, kiedy wartość tego wskaźnika jest bliska 1.
5. RMSEA (*root mean square error of approximation*) – model jest dobrze dopasowany, kiedy wartość tego wskaźnika jest niższa od 0,05. Wartość 0,08 wskazuje na dość dobre dopasowanie, powyżej 0,1 na złe dopasowanie.

Analiza ścieżkowa umożliwia ponadto eksplorację skonstruowanego modelu teoretycznego. W tym celu obliczony został wskaźnik modyfikacji (*modification indices*), który wskazuje na możliwość dokonania zmian w modelu wyjściowym w taki sposób, aby wskaźniki dopasowania modelu były bardziej satysfakcjonujące (i bliższe danym empirycznym).



Rozdział 7.

Wyniki badań

Na podstawie wstępnej analizy danych stwierdzono występowanie zależności pomiędzy doświadczaniem szczęścia a poczuciem sensu życia. Zależność ta jest wysoka i istotna statystycznie.

Poczucie sensu życia zależy też od cech podmiotowych. Wydaje się więc, że warto sprawdzić, czy doświadczanie szczęścia zależy bezpośrednio od właściwości podmiotowych, czy też pod wpływem predyspozycji podmiotowych kształtowane jest poczucie sensu życia, oraz czy cechy podmiotowe wpływają na poczucie sensu życia, które z kolei ma bezpośredni wpływ na doświadczanie szczęścia.

Testując związki między poszczególnymi zmiennymi, analizie poddano trzy zbiory danych, tj. zależności pomiędzy cechami podmiotowymi oraz poczuciem sensu życia, zależności między podmiotowymi właściwościami jednostki a doświadczaniem szczęścia oraz związek poczucia sensu życia z doświadczaniem szczęścia.

Przeprowadzono również analizę ścieżkową, która ujmuje całościowy obraz zależności między analizowanymi zmiennymi z uwzględnieniem zachodzących między nimi istotnych bezpośrednich i pośrednich zależności przyczynowych.

- Reasumując: przedstawiona analiza składa się z czterech grup wyników:
- pierwsza grupa ukazuje wyniki analizy korelacji między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia;
 - druga grupa danych dotyczy analizy korelacji między cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia;
 - trzecia grupa stanowi analizę zależności pomiędzy poczuciem sensu życia a doświadczaniem szczęścia;
 - do czwartej grupy włączono rezultaty weryfikacji przyjętego modelu zależności między wyróżnionymi zmiennymi za pomocą analizy ścieżek.

7.1. Związek między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia

Analizie poddano związek wybranych cech podmiotowych, takich jak poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych i cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki z poczuciem sensu własnego życia.

Dane przedstawiające związek pomiędzy cechami podmiotowymi a odczuwanym przez osoby badane sensem własnego życia przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Zależności między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia (N = 208)

Korelacja poczucia sensu życia a:	Związek między zmiennymi	
	wartość współczynnika korelacji	istotność korelacji
Poczucie lokalizacji kontroli (LOC)	-0,26	0,000
Wzór Zachowania A	0,07	0,344
Podejmowanie zachowań ryzykownych	-0,12	0,082
Neurotyczność	-0,41	0,000
Ekstrawersja	0,43	0,000
Otwartość	0,20	0,004
Ugodowość	0,32	0,000
Sumienność	0,42	0,000

Najsilniejszy związek z poczuciem sensu życia odnotowano dla takich cech podmiotowych, jak: ekstrawersja, sumienność oraz neurotyczność. Następnie nieco niższe, ale również istotne statystycznie, korelacje dotyczące poczucia sensu życia stwierdzono dla ugodowości, poczucie lokalizacji kontroli oraz otwartości. Zupełnie nieistotne wyniki, wskazujące na brak związku z poczuciem sensu życia, stwierdzono w przypadku zmiennych: „podejmowanie zachowań ryzykownych” i „Wzór Zachowania A”.

Wszystkie istotne wyniki wskazujące na zależność pomiędzy badanymi cechami podmiotowymi i poczuciem sensu życia przyjmują wartości dodatnie, wskazując tym samym na pozytywne związki między analizowanymi wymiarami. Wyjątek stanowi neurotyczność, dla której wartość współczynnika korelacji jest ujemna i świadczy o negatywnym związku tej zmiennej z poczuciem sensu życia. Uzyskane wartości współczynników korelacji wskazują na to, że pomiary poczucia sensu życia skorelowane są ze wszystkimi badanymi wymiarami osobowości wyróżnionymi w modelu Wielkiej Piątki. Odnotowano pozytywne korelacje między poczuciem sensu życia

oraz czterema spośród pięciu badanych wymiarów osobowości, tj. ekstrawersją, otwartością, ugodowością i sumiennością oraz korelację ujemną dla zależności pomiędzy poczuciem sensu życia i neurotycznością.

Wartość współczynnika korelacji między poczuciem sensu życia a ekstrawersją $r = 0,43$; $p < 0,001$ może być uznana za wysoką i wskazuje na to, iż osoby, które uzyskują wysokie wyniki w pomiarach ekstrawersji, charakteryzują się jednocześnie wyższym poziomem poczucia sensu życia w porównaniu z osobami introwertywnymi.

Pomiędzy poczuciem sensu własnego życia a otwartością na nowe doświadczenia ujawniła się umiarkowana korelacja dodatnia ($r = 0,20$; $p < 0,01$) wskazująca na to, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w pomiarach otwartości na nowe doświadczenia jednocześnie wykazują silniejsze poczucie sensu własnego życia w porównaniu z jednostkami o małej otwartości na doświadczenia. Uzyskana wartość korelacji pomiędzy poczuciem sensu życia a ugodowością wynosi $r = 0,32$; $p < 0,001$ i świadczy o istnieniu pozytywnego związku o umiarkowanym natężeniu pomiędzy badanymi wymiarami. Oznacza to, że osoby wykazujące tendencję do ugodowości w relacjach z innymi charakteryzują się jednocześnie wyższym poziomem poczucia sensu własnego życia w porównaniu z jednostkami mało ugodowymi.

Współczynnik korelacji pomiędzy poczuciem sensu życia a sumiennością przyjmuje wartość $r = 0,42$; $p < 0,001$, wskazując tym samym na pozytywną i silną zależność występującą pomiędzy badanymi wymiarami. Oznacza to, że jednostki o dużym nasileniu sumienności charakteryzują się wyższym poziomem poczucia sensu własnego istnienia w porównaniu z osobami o małej sumienności.

Ujemna, silna korelacja ujawniła się pomiędzy poczuciem sensu życia a neurotycznością $r = -0,41$; $p < 0,001$. Korelacja ta wskazuje na to, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w pomiarach neurotyczności jednocześnie wykazują mniejsze poczucie sensu własnego życia w porównaniu z jednostkami o niskich pomiarach neurotyczności.

W badaniach lokalizacji kontroli stosowano Kwestionariusz DELTA R. Drwala. Za pomocą tego Kwestionariusza badano zewnątrzsterowność. Uzyskana wartość korelacji $r = -0,26$; $p < 0,001$ świadczy o istnieniu ujemnego związku między zewnątrzsterownością a poczuciem sensu życia, względnie o dodatnim związku między wewnętrzną lokalizacją kontroli a poczuciem sensu życia. Na podstawie uzyskanych wyników można powiedzieć, że korelacja pomiędzy lokalizacją kontroli a poczuciem sensu życia jest istotna o słabym natężeniu. Dane te wskazują na fakt, że osoby charakteryzujące się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (czyli osoby wewnątrzsterowne) wykazują wyższy poziom poczucia sensu życia w porównaniu z osobami o zewnętrznym poczuciu kontroli (zewnątrzsterownymi).

Współczynnik korelacji pomiędzy poczuciem sensu życia oraz tendencją do reagowania zgodnie z **Wzorem Zachowania A** przyjmuje wartość $r = 0,07$; $p = 0,344$ i świadczy o braku istotnej korelacji między badanymi zmiennymi. Uzyskana wartość współczynnika korelacji odnosząca się do związku pomiędzy poczuciem sensu życia a tendencją do **podejmowania zachowań ryzykownych** wynosi $r = -0,12$; $p = 0,082$ i może być uznana za nieistotną.

7.2. Związek między cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia

W niniejszym podrozdziale przedstawione zostały wyniki pomiarów związków wybranych cech podmiotowych, takich jak: poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych i cechy osobowości z modelu Wielkiej Piątki z doświadczanym przez osoby badane szczęściem. Uzyskane w badaniu wyniki odnoszące się do zależności pomiędzy pomiarami cech podmiotowych i doświadczaniem szczęścia wyrażone w postaci współczynników korelacji r Pearsona według momentu iloczynowego przedstawione zostały w tabeli 5.

Tabela 5. Zależności między cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia (N = 208)

Korelacja doświadczania szczęścia a:	Związek między zmiennymi	
	wartość współczynnika korelacji	istotność korelacji
Poczucie lokalizacji kontroli (LOC)	-0,19	0,006
Wzór Zachowania A	-0,02	0,773
Podejmowanie zachowań ryzykownych	0,07	0,296
Neurotyczność	-0,30	0,000
Ekstrawersja	0,43	0,000
Otwartość	0,21	0,002
Ugodowość	0,14	0,037
Sumienność	0,39	0,000

Na podstawie przeprowadzonej analizy najsilniejsze związki z doświadczaniem szczęścia stwierdzono, podobnie jak w przypadku poczucia sensu życia, dla takich cech podmiotowych, jak: ekstrawersja, sumienność oraz neurotyczność. W dalszej kolejności nieco niższe, ale również istotne statystycznie korelacje dotyczące doświadczania szczęścia odnotowano dla

otwartości oraz lokalizacji kontroli. Najniżej, choć istotnie skorelowana z doświadczaniem szczęścia, pozostaje ugodowość. Zupełnie nieistotne wyniki wskazujące na brak związku z doświadczaniem szczęścia stwierdzono w odniesieniu do zmiennych: „podejmowanie zachowań ryzykownych” oraz „Wzór Zachowania A”.

Wszystkie istotne wyniki potwierdzające zależność badanych cech podmiotowych i poczucia sensu życia przyjmują wartości dodatnie, wskazując tym samym na pozytywne zależności między analizowanymi wymiarami. Wyjątek stanowi neurotyczność, dla której wartość współczynnika korelacji jest ujemna i świadczy o negatywnym związku tej zmiennej z doświadczaniem szczęścia.

Wartości współczynników korelacji pomiędzy doświadczanym przez jednostki szczęściem a cechami osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki pokazuje istnienie zależności pomiędzy badanymi wymiarami. Na ich podstawie stwierdzono, że pomiary częstości doświadczania szczęścia skorelowane są pozytywnie z czterema spośród pięciu mierzonych cech osobowości: ekstrawersją, otwartością, ugodowością i sumiennością oraz negatywnie z neurotycznością.

Wartość współczynnika korelacji między częstością doświadczania szczęścia i ekstrawersją wynosi $r = 0,43$; $p < 0,001$ zatem może być uznana za wysoką i wskazuje, że osoby, które uzyskują wysokie wyniki w pomiarach ekstrawersji, deklarują jednocześnie częstsze doświadczanie szczęścia w porównaniu z jednostkami o niskich wynikach na wymiarze ekstrawersji.

Współczynnik korelacji pomiędzy doświadczaniem szczęścia a otwartością na nowe doświadczenia życiowe przyjmuje wartość $r = 0,21$; $p < 0,001$ i wskazuje, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w pomiarach otwartości, deklarują jednocześnie częstsze doświadczanie szczęścia w porównaniu z osobami o małej otwartości na nowe doświadczenia życiowe. Uzyskana wartość współczynnika korelacji pomiędzy ugodowością a częstością doświadczania szczęścia $r = 0,14$; $p < 0,05$ jest istotna, ale o słabym natężeniu, i świadczy o istnieniu słabego związku pomiędzy badanymi zmiennymi. Stwierdzona zależność oznacza, że osoby o ugodowym nastawieniu do innych deklarują częstsze doświadczanie szczęścia w porównaniu z osobami mało ugodowymi.

Odnotowana pozytywna korelacja pomiędzy sumiennością a doświadczaniem szczęścia przyjmuje wartość $r = 0,39$; $p < 0,001$, na podstawie czego można stwierdzić, że uzyskana korelacja jest wyraźna o średnim natężeniu. Oznacza to, że osoby, które odznaczają się wysoką sumiennością częściej doświadczają szczęścia w porównaniu z jednostkami mało sumiennymi.

Pomiędzy doświadczaniem szczęścia a neurotycznością ujawniła się umiarkowana korelacja ujemna, której wartość wynosząca $r = -0,30$

i $p < 0,001$ wskazuje, iż osoby uzyskujące wysokie wyniki w pomiarach neurotyczności jednocześnie rzadziej doświadczają szczęścia w porównaniu z osobami uzyskującymi niskie wyniki w zakresie neurotyczności.

Badania lokalizacji kontroli pod kątem zewnątrzsterowności przeprowadzono z użyciem Kwestionariusza DELTA R. Drwala. Uzyskana wartość korelacji $r = -0,19$ i $p < 0,01$ świadczy o tym, że zachodzi negatywny związek pomiędzy zewnątrzsterownością a doświadczaniem szczęścia, względnie o pozytywnym związku między wewnętrzną lokalizacją kontroli a doświadczaniem szczęścia. Otrzymana wartość współczynnika korelacji między pomiarami doświadczania szczęścia przez osoby badane a tendencją do reagowania zgodnie ze **Wzorem Zachowania A** ($r = -0,02$; $p = 0,773$) jest bliska zera i nie potwierdza oczekiwanej zależności pomiędzy badanymi zmiennymi. Uzyskana wartość współczynnika korelacji odnosząca się do związku pomiędzy doświadczaniem szczęścia a tendencją do **podejmowania zachowań ryzykownych** wynosi $r = 0,07$ i $p = 0,296$, wskazując tym samym na brak istotnych statystycznie zależności pomiędzy badanymi wy-
miarami.

7.3. Zależność pomiędzy doświadczaniem szczęścia a poczuciem sensu życia

Wyniki pomiaru związku między doświadczaniem szczęścia a odczuwanym sensem własnej egzystencji wyrażone w postaci współczynników korelacji r Pearsona zamieszczone zostały w tabeli 6.

Tabela 6. Korelacja między doświadczaniem szczęścia a poczuciem sensu życia

Korelowane zmienne	Liczebność	Wartość współczynnika korelacji	Istotność korelacji
Poczucie sensu życia oraz doświadczanie szczęścia	208	0,51	0,000

Uzyskana wartość współczynnika korelacji $r = 0,51$; $p < 0,001$ jest wyraźna i świadczy o silnym związku pomiędzy doświadczaniem szczęścia a poziomem odczuwanego sensu własnego życia. Oznacza to, że osoby deklarujące wysoki poziom odczuwanego sensu własnego życia jednocześnie wykazują tendencję do częstszego doświadczania szczęścia.

Wnioski z przeprowadzonej analizy korelacji

Współczynniki korelacji pomiędzy wyróżnionymi zmiennymi niezależnymi a zmienną „doświadczenie szczęścia” zawierały się w granicach od -0,02 (Wzór Zachowania A) do 0,43 (ekstrawersja), natomiast wartości korelacji między poczuciem sensu życia a wyróżnionymi zmiennymi niezależnymi uzyskały wartości od 0,07 (Wzór Zachowania A) do 0,43 (ekstrawersja).

Otrzymano również potwierdzenie związków zachodzących pomiędzy poczuciem sensu życia oraz doświadczaniem szczęścia. Uzyskana wartość współczynnika korelacji r Pearsona dla tego związku wynosiła 0,51 i była najwyższa spośród wszystkich analizowanych zależności między badanymi zmiennymi. Na podstawie przeprowadzonej analizy można powiedzieć, że poczucie sensu życia jest zmienną bardzo silnie skorelowaną z doświadczaniem szczęścia.

Analiza porównawcza zależności pomiędzy cechami podmiotowymi i odczuwaniem sensu własnego życia oraz między wymiarami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia wykazała, że cechy podmiotowe wysoko skorelowane z poczuciem sensu życia również najwyżej korelują z doświadczaniem przez jednostkę szczęściem.

Zarówno z poczuciem sensu życia, jak i doświadczaniem szczęścia silnie są skorelowane takie zmienne, jak: „ekstrawersja” oraz „sumienność”. Nieco słabsze zależności odnotowano dla otwartości na nowe doświadczenia i poczucia umiejscowienia kontroli, natomiast brak istotnych związków zarówno z poczuciem sensu, jak i doświadczaniem szczęścia stwierdzono w przypadku Wzoru Zachowania A i skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych. Ponadto wszystkie istotne statystycznie współczynniki korelacji, zarówno w odniesieniu do poczucia sensu życia, jak i doświadczania szczęścia wskazują na zależności dodatnie między badanymi wymiarami, poza neurotycznością, która pozostaje w negatywnym związku i z poczuciem sensu życia, i z doświadczaniem szczęścia.

Różnice dotyczą jedynie zmiennych, takich jak „neurotyczność” oraz „ugodowość”, które pozostają w silniejszych związkach z poczuciem sensu życia niż z doświadczaniem szczęścia.

7.4. Analiza dopasowania modelu do danych empirycznych

W celu empirycznej weryfikacji trafności modelu badawczego przedstawiającego hipotetyczne zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi za-

stosowano analizę z wykorzystaniem modelowania strukturalnego (analizę ścieżek). Obliczeń dokonano z użyciem programu AMOS wersja 4.0, współpracującego z programem SPSS (ARBUCKLE, WOTHKE 1999).

Zgodnie z przyjętą procedurą postępowania w przypadku zastosowanej metody statystycznej – w modelu uwzględnione zostały kowariancje wszystkich zmiennych egzogenicznych (wyjaśniających), jak również jednej zmiennej endogenicznej (wyjaśnianej), dotyczącej doświadczania szczęścia. Ponadto wszystkie ujęte w modelu badawczym zmienne – mierzone na różnych skalach – poddane zostały procedurom standaryzacji. W związku z tym wielkości parametrów poszczególnych ścieżek interpretowane są jako wskaźniki β (standaryzowane wagi regresji). W celu określenia całkowitej wyjaśnianej wariancji zmiennych zależnych (endogenicznych) obliczono wskaźnik R^2 (współczynnik wielokrotnej korelacji).

Na rysunku 6 przedstawiono teoretyczny model wyjściowy, w którym na potrzeby dalszych analiz wprowadzono dwa rodzaje następujących zmian:

1. Zmiany wyznaczone procedurą analizy tzw. wskaźnika modyfikacji (*modification indices*),
2. Zmiany strukturalne zakładające modyfikację lokalizacji poszczególnych zmiennych.

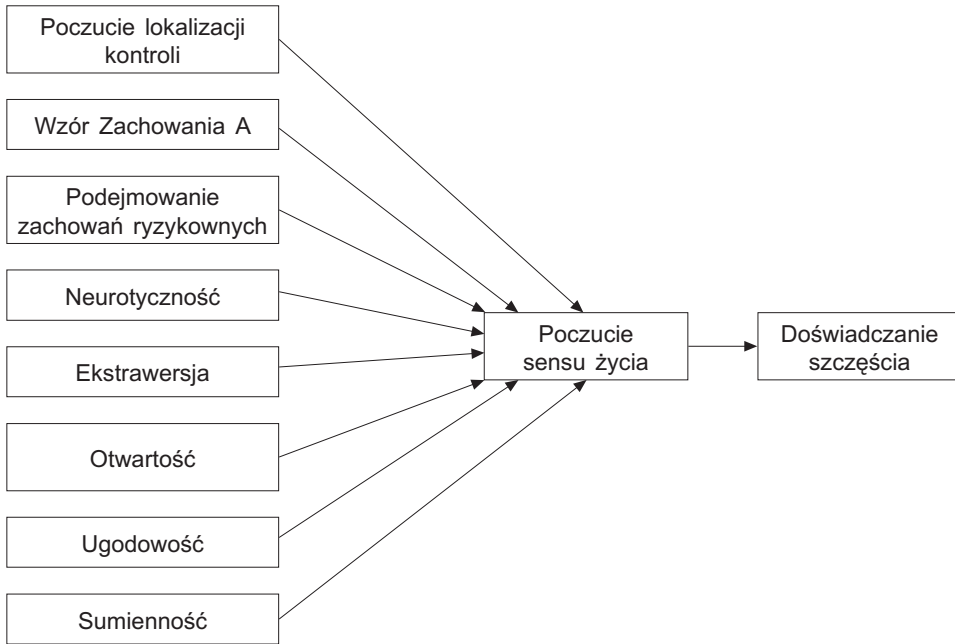
Wprowadzenie wspomnianych zmian doprowadziło do skonstruowania czterech modeli, których szczegółowy przegląd przedstawiono na rysunkach 7, 8, 9, 10.

W pierwszym modelu, zamieszczonym na rysunku 7, za zmienne egzogeniczne przyjęto: poczucie umiejscowienia kontroli, Wzór Zachowania A, podejmowanie zachowań ryzykownych oraz cechy osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki. Za zmienną endogeniczną przyjęto doświadczanie szczęścia, poczucie sensu życia zaś uznano za zmienną pośredniczącą.

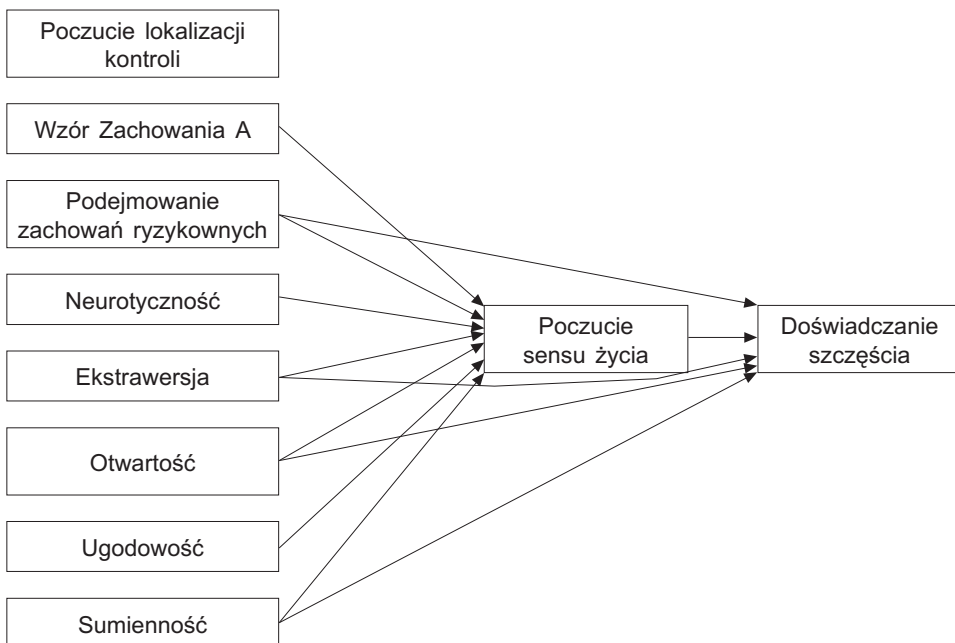
W modelu drugim (rys. 8) poczucie sensu życia włączono do zmiennych egzogenicznych, pozostałe zmienne nie uległy żadnym transformacjom, w związku z czym analizowano bezpośredni wpływ cech podmiotowych na doświadczanie szczęścia.

W trzecim modelu (rys. 9) ze zmiennych egzogenicznych wyłączono skłonność do zachowań ryzykownych i traktując ją jako zmienną pośredniczącą, poddano analizie pośredni wpływ tej zmiennej na doświadczanie szczęścia.

W czwartym modelu (rys. 10) za zmienne niezależne (egzogeniczne) przyjęto poczucie umiejscowienia kontroli, Wzór Zachowania A oraz cechy osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki, za zmienne pośredniczące zaś uznano podejmowanie zachowań ryzykownych oraz poczucie sensu życia. Zmienną zależną (endogeniczną) pozostało doświadczanie szczęścia.



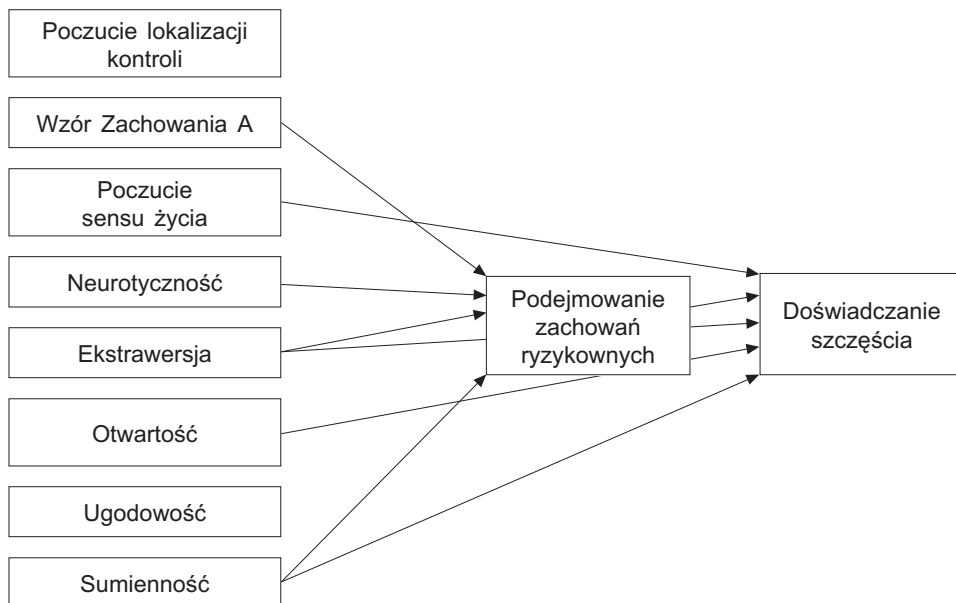
Rys. 6. Model wyjściowy poddany weryfikacji w analizie ścieżkowej



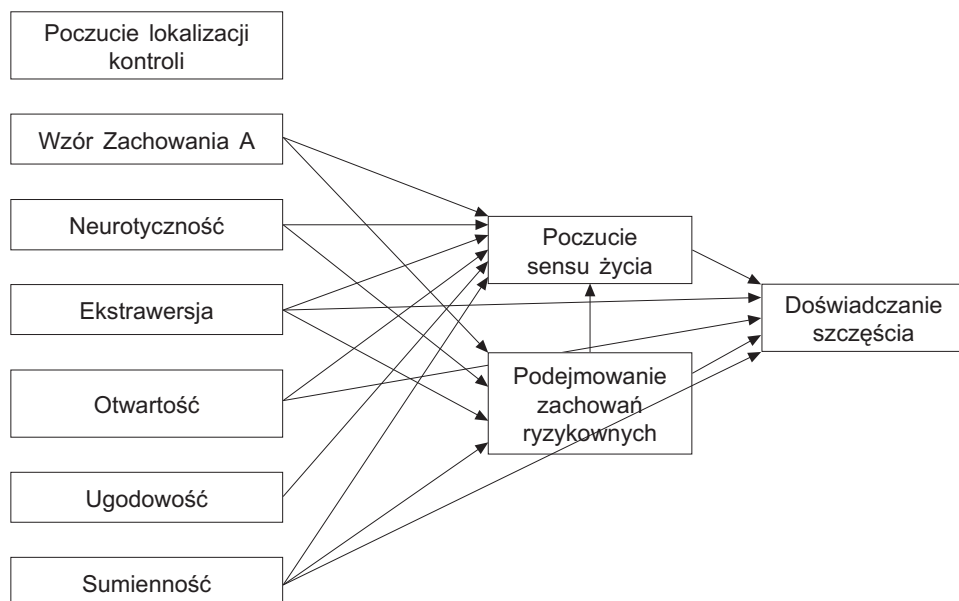
Rys. 7. Zmodyfikowany zgodnie z *modification indices* model badawczy nr 1



Rys. 8. Zmodyfikowany strukturalnie model badawczy nr 2



Rys. 9. Zmodyfikowany strukturalnie model badawczy nr 3



Rys. 10. Zmodyfikowany strukturalnie model badawczy nr 4

7.4.1. Wyniki analizy ścieżek zmodyfikowanych modeli

W tabeli 7 przedstawiono wskaźniki dopasowania poszczególnych modeli poddawanych weryfikacji metodą analizy ścieżek. Na podstawie otrzymanych indeksów dopasowania stwierdzono dobre dopasowanie modelu,

Tabela 7. Wskaźniki dopasowania weryfikowanych modeli

Wskaźniki dopasowania modelu	Model wyjściowy	Model nr 1 zmodyfikowany wg <i>modification indices</i>	Modele zmodyfikowane strukturalnie			Wartości pożądane
			model nr 2	model nr 3	model nr 4	
χ^2	183,373 p = 0	23,449 p = 0,174	22,690 p = 0,160	24,220 p = 148	20,081 p = 0,270	jak najmniejsze i nieistotne
GFI	0,838833	0,978578	0,979274	0,97772	0,98147	1 lub bliska 1
NFI	0,568060	0,944767	0,946554	0,94295	0,9527	większa od 0,9
CFI	0,590621	0,985644	0,98500	0,98361	0,99188	bliska 1
RMSEA	0,16372	0,03824	0,040210	0,04086	0,02959	niższa od 0,06

Symbole w tabeli oznaczają: GFI – *goodness of fit index*; NFI – *normed fit index*; CFI – *comparative fit index*; RMSEA – *root mean square error of approximation*.

w którym wprowadzono zmiany wyznaczone procedurą analizy tzw. wskaźnika modyfikacji (*modification indices*) oraz to, że najlepszym stopniem dopasowania, spośród modeli zmodyfikowanych strukturalnie, charakteryzuje się model badawczy nr 4. Modele te zostaną szczegółowo opisane w kolejnych podrozdziałach.

7.4.2. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego zgodnie z procedurą *modification indices*

Dopasowanie modelu wyjściowego

Model wyjściowy charakteryzował się następującymi wskaźnikami dopasowania: wartość testu $\chi^2 = 183,4$ ($df = 28$), przy istotności $p = 0$; GFI (*goodness of fit index*) = 0,8388; NFI (*normed fit index*) = 0,5680; CFI (*comparative fit index*) = 0,5906; RMSEA (*root mean square error of approximation*) = 0,1637.

Na podstawie przeprowadzonej konfirmacyjnej analizy ścieżek otrzymano wskaźniki dopasowania modelu wyjściowego, które nie zostały uznane za dostatecznie satysfakcjonujące. Uzyskane wskaźniki modyfikacji modelu stanowiły natomiast dobrą podstawę do jego dalszej eksploracji. W związku z tym przeprowadzono eksplorację modelu wyjściowego, opierając się na wskaźnikach modyfikacji.

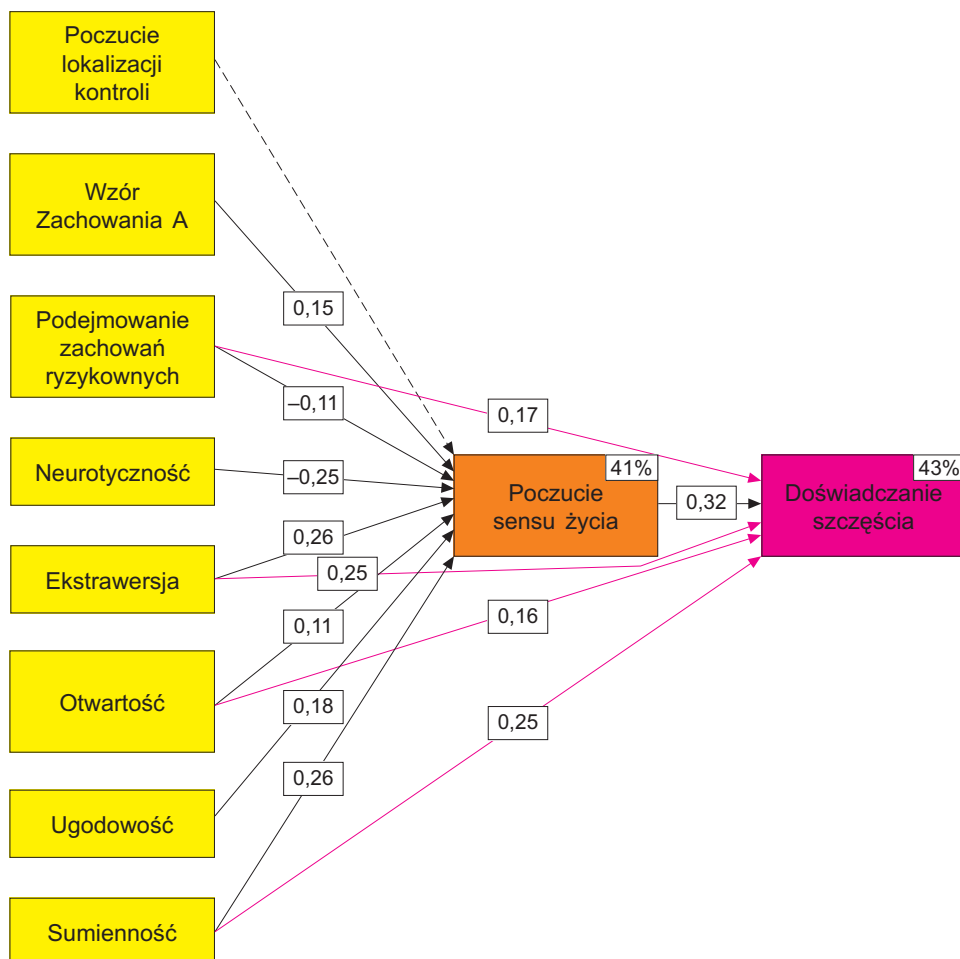
Eksploracja modelu wyjściowego

Jako podstawę do eksploracji, a następnie modyfikacji modelu wyjściowego wykorzystano analizę tzw. wskaźnika modyfikacji (*modification indices*). Stwierdzono, że w celu przybliżenia skonstruowanego modelu teoretycznego do danych empirycznych, należy uwzględnić w nim cztery dodatkowe ścieżki. Były to bezpośrednie zależności między:

- podejmowaniem zachowań ryzykownych i doświadczaniem szczęścia,
- ekstrawersją i doświadczaniem szczęścia,
- otwartością i doświadczaniem szczęścia,
- sumiennością i doświadczaniem szczęścia.

Dopasowanie zmodyfikowanego modelu badawczego

Uzyskana w zmodyfikowanym modelu badawczym wartość testu $\chi^2 = 23,449$ ($df = 18$), przy istotności $p = 0,174$. Pozostałe wskaźniki przyjmują wartości: GFI (*goodness of fit index*) = 0,978578; NFI (*normed fit index*) = 0,944767; CFI (*comparative fit index*) = 0,985644; RMSEA (*root mean square error of approximation*) = 0,03824. Wartości poszczególnych wskaźników obrazują dobre dopasowanie modelu, który zaprezentowano na rysunku 11.



Rys. 11. Zmodyfikowany zgodnie z *modification indices* model badawczy uwzględniający wartości wskaźników regresji określających siłę związku między zmiennymi oraz procent wyjaśnianej wariancji zmiennych endogenicznych. Ścieżka nieistotna statystycznie oznaczona jest linią przerywaną; linią czerwoną zaznaczono zależności, które nie zostały uwzględnione w modelu wyjściowym.

Moc eksplanacyjna modelu zmodyfikowanego modelu

Z uzyskanych wartości współczynnika R^2 wynika, że uwzględnione w modelu zmienne egzogeniczne wyjaśniają 41% wariancji zmiennej „poczucie sensu życia”. Całkowita wyjaśniana wariancja zmiennej „doświadczanie szczęścia” wynosi 43%.

Analiza szczegółowych zależności pomiędzy zmiennymi zmodyfikowanego modelu

W przyjętym w badaniach własnych hipotetycznym modelu zależności między zmiennymi założono, że wpływ zmiennych niezależnych, tj. poczucia umiejscowienia kontroli, Wzoru Zachowania A, skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych oraz cech osobowości z modelu Wielkiej Piątki na doświadczanie szczęścia dokonuje się pośrednio, przez wpływ tych zmiennych na poczucie sensu życia, które z kolei bezpośrednio oddziałuje na doświadczane przez daną jednostkę poczucie szczęścia. Zweryfikowany na podstawie analizy statystycznej danych empirycznych zmodyfikowany model badawczy potwierdza to założenie częściowo. Ujawnił się zarówno bezpośredni, jak i pośredni – przez poczucie sensu życia – wpływ zmiennych niezależnych na deklarowaną przez osoby badane częstość doświadczanego szczęścia.

Na rysunku 11 przedstawiono zmodyfikowany zgodnie z *modification indices* model badawczy, w którym zamieszczono wartości wszystkich stwierdzonych zależności pomiędzy badanymi zmiennymi.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że niektóre spośród uzyskanych, istotnych statystycznie parametrów ścieżek przyjmują stosunkowo niskie wartości. W związku z tym, że istotność statystyczna jest łatwiejsza do uzyskania w wypadku, kiedy grupa badawcza jest liczna, część autorów sugeruje, żeby ścieżki, dla których wskaźnik β przyjmuje wartość poniżej 0,05, traktować w dużej grupie jako nieistotne (PEDHAZUR 1982). Jednak wszystkie uzyskane w badaniach własnych istotne statystycznie parametry ścieżek spełniają kryterium $\beta > 0,05$.

Jak wynika z zaprezentowanego na rysunku 11 zmodyfikowanego modelu badawczego, wśród analizowanych zmiennych niezależnych wpływających na poczucie sensu życia nie odnotowano istotnych zależności dla jednej zmiennej, którą jest **poczucie umiejscowienia kontroli**.

Jeśli chodzi o zmienne niezależne wpływające na poziom poczucia sensu własnego życia, to ujawniły się istotne zależności związane z bezpośrednim wpływem przyczynowym tendencji do reagowania zgodnie ze Wzorem Zachowania A, skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych oraz

pięciu badanych cech osobowości: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości, ugodowości oraz sumienności. Wpływ tych zmiennych wyjaśnia łącznie 41% wariancji w zakresie poczucia sensu życia w badanej populacji.

Pozytywna bezpośrednia zależność przyczynowa pomiędzy tendencją do reagowania zgodnie ze **Wzorem Zachowania A** oraz poczuciem sensu życia wskazuje, że osoby charakteryzujące się **Wzorem Zachowania A** wykazują silniejsze przekonanie o sensie własnego życia niż osoby, które cechuje **Wzór Zachowania B**. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku pomiędzy **WZA** oraz poczuciem sensu życia wynosi $\beta = 0,15$, przy poziomie istotności $p < 0,01$.

Wykazano również istnienie bezpośredniej zależności przyczynowej między skłonnością do **podejmowania zachowań ryzykownych** a poczuciem sensu życia. Stwierdzony związek okazał się negatywny $\beta = -0,11$, przy poziomie istotności $p < 0,05$, wskazując tym samym, że tendencja do podejmowania zachowań ryzykownych jest czynnikiem obniżającym indywidualny poziom poczucia sensu życia jednostki.

Na podstawie uzyskanych rezultatów badań można stwierdzić występowanie bezpośrednich istotnych zależności pomiędzy pięcioma cechami osobowości z modelu Wielkiej Piątki a poczuciem sensu życia.

Wśród cech osobowości związanych z poczuciem sensu życia silny bezpośredni efekt przyczynowy o charakterze negatywnym ujawnił się dla **neurotyczności**. Wartość wskaźnika regresji β wynosi $-0,25$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$. Stwierdzony bezpośredni efekt przyczynowy **ekstrawersji** z poczuciem sensu życia ma charakter pozytywny, wartość wskaźnika β wynosi $0,26$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$. Stwierdzono również zależność przyczynową pomiędzy **otwartością** na nowe doświadczenie a poczuciem sensu życia. Wartość współczynnika $\beta = 0,11$ i jest istotna na poziomie $p < 0,05$, wskazując tym samym na pozytywny związek przyczynowy między badanymi wymiarami. **Ugodowość** pozostaje w bezpośrednim związku z poczuciem sensu życia. Wartość wskaźnika regresji β wynosi $0,18$, przy istotności $p < 0,001$, co wskazuje na pozytywną zależność między analizowanymi zmiennymi. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku między **sumiennością** a poczuciem sensu życia wyniosła $\beta = 0,26$, przy poziomie istotności $p < 0,001$. Związek między tymi zmiennymi ma charakter pozytywny, wskazując tym samym na to, że stopień sumienności charakteryzujący jednostkę jest czynnikiem zwiększającym jej poczucie sensu życia.

Wśród cech podmiotowych związanych z poczuciem sensu własnego życia najsilniejszy bezpośredni efekt przyczynowy ujawnił się dla ekstrawersji, sumienności oraz neurotyczności. Nieco słabszy okazał się wpływ zmiennej „ugodowość”, natomiast najsłabszy, ale istotny wpływ na poczucie sensu życia odnotowano dla zmiennych, takich jak: „Wzór Zachowania A”, „skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych”, a także

otwartość na nowe doświadczenia. Z kolei brak istotnych zależności przyczynowych stwierdzono pomiędzy poczuciem lokalizacji kontroli a odczuwaniem sensu własnego istnienia.

Zależności przedstawione w modelu zmodyfikowanym według *modification indices* zamieszczonym na rysunku 11, wskazują, że na doświadczanie szczęścia bezpośredni wpływ przyczynowy wywierają cztery spośród analizowanych zmiennych niezależnych: „podejmowanie zachowań ryzykownych”, „ekstrawersja”, „otwartość” oraz „sumienność”. Zmienne te oddziaływały na częstość doświadczania szczęścia również w sposób pośredni, poprzez poczucie sensu życia, przy czym odnotowano nieznaczne różnice w sile oraz kierunku tych zależności dla poczucia sensu życia oraz częstości doświadczania przez jednostkę szczęścia.

Przyczynowy wpływ pozostałych zmiennych niezależnych, tj. Wzoru Zachowania A, neurotyczności i ugodowości, na doświadczane przez jednostkę szczęście dokonuje się wyłącznie pośrednio, przez poczucie sensu życia.

Analizowane w niniejszym modelu czynniki wpływające na doświadczanie szczęścia wyjaśniają łącznie 43% wariancji tej zmiennej.

Najsilniejszy bezpośredni związek przyczynowy dotyczący doświadczania szczęścia, ujawnił się dla zmiennych, takich jak: „ekstrawersja” oraz „sumienność”. Nieco słabszą, ale również istotną bezpośrednią zależność przyczynową odnotowano między doświadczaniem szczęścia a zmiennymi niezależnymi – podejmowaniem zachowań ryzykownych oraz otwartością na nowe doświadczenia.

Charakter stwierdzonej bezpośredniej zależności pomiędzy ekstrawersją oraz doświadczaniem szczęścia jest pozytywny, a uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile tej zależności wynosi $\beta = 0,25$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$.

Bezpośredni związek przyczynowy między sumiennością i doświadczaniem szczęścia jest pozytywny; uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku między sumiennością a doświadczaniem szczęścia wynosi $\beta = 0,25$, przy poziomie istotności $p < 0,001$.

Udowodniony empirycznie został również bezpośredni związek przyczynowy skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych z doświadczaniem szczęścia. Związek ten ma charakter pozytywny, uzyskana wartość wskaźnika regresji β wynosi 0,17 i jest istotna na poziomie $p < 0,01$. Bezpośrednia zależność przyczynowa między otwartością i doświadczaniem szczęścia jest pozytywna; wartość wskaźnika regresji $\beta = 0,16$ i jest istotna na poziomie $p < 0,01$. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku pomiędzy doświadczaniem szczęścia oraz poczuciem sensu życia wynosi $\beta = 0,32$, przy poziomie istotności $p < 0,001$. Wynik ten świadczy o istniejącej bezpośredniej zależności przyczynowej pomiędzy bada-

nymi wymiarami. Na jego podstawie można wysunąć stwierdzenie, że poczucie sensu życia pełni funkcję zmiennej pośredniczącej w doświadczaniu szczęścia, które nie zależy tak bardzo od podmiotowych właściwości jednostki, jak właśnie od odczuwanego przez nią sensu własnej egzystencji, który z kolei uwarunkowany jest podmiotowymi właściwościami jednostki. Należy przy tym zaznaczyć, że spośród wszystkich zmiennych oddziałujących bezpośrednio na doświadczanie szczęścia wpływ poczucia sensu życia był najsilniejszy.

Na podstawie przeprowadzonej analizy zależności między zmiennymi wykazano zarówno pośredni, jak i bezpośredni wpływ przyczynowy wymienionych cech podmiotowych na doświadczanie szczęścia poprzez poczucie sensu życia. Cechy te wpływając na kształtowanie się określonego poziomu odczuwanego przez jednostkę sensu własnej egzystencji, oddziałują przez tę zmienną na częstość doświadczania przez nią szczęścia.

Reasumując, można powiedzieć, że wśród cech podmiotowych związanych z doświadczaniem szczęścia najsilniejszy bezpośredni efekt przyczynowy ujawnił się dla ekstrawersji oraz sumienności, co jest zbieżne z wynikami dotyczącymi zależności tych cech z poczuciem sensu życia. Nieco słabszy okazał się wpływ zmiennych, takich jak podejmowanie zachowań ryzykownych i otwartość. Nie odnotowano natomiast istotnych bezpośrednich zależności przyczynowych odnoszących się do doświadczania szczęścia dla zmiennych: poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, neurotyczność oraz ugodowość. Należy również zauważyć, że zarówno dla poczucia sensu życia, jak i doświadczania szczęścia najsilniejsze bezpośrednie związki przyczynowe dotyczą dwóch wymiarów osobowości, tzn. ekstrawersji oraz sumienności. Brak również bezpośredniej zależności przyczynowej dla poczucia sensu życia i doświadczania szczęścia widoczny jest w wypadku poczucia lokalizacji kontroli.

Wnioski z przeprowadzonej analizy ścieżkowej modelu badawczego zmodyfikowanego zgodnie z procedurą *modification indices*

Na podstawie przeprowadzonej analizy szczegółowych zależności pomiędzy zmiennymi modelu zmodyfikowanego zgodnie z ogólnymi założeniami analizy ścieżek można powiedzieć, że spośród analizowanych zmiennych niezależnych wpływających na poczucie sensu życia oraz na doświadczanie szczęścia nie odnotowano istotnych zależności dla jednej zmiennej, którą jest poczucie lokalizacji kontroli.

Jeśli chodzi o zmienne niezależne wpływające na poczucie sensu życia, to ujawniły się istotne zależności związane z bezpośrednim wpływem przyczynowym podmiotowych właściwości, takich jak: Wzór Zachowania A,

skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na nowe doświadczenia, ugodowość oraz sumienność. Wpływ tych zmiennych wyjaśnia łącznie 41% wariancji w zakresie poczucia sensu życia w badanej populacji.

Jak wynika z zaprezentowanego na rysunku 11 zmodyfikowanego według *modification indices* modelu, spośród analizowanych zmiennych niezależnych oddziałujących bezpośrednio na doświadczanie szczęścia, odnotowano istotne zależności związane z wpływem czterech spośród wszystkich wyróżnionych cech podmiotowych: skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, ekstrawersja, otwartość na nowe doświadczenia oraz sumienność. Wpływ pozostałych zmiennych niezależnych, tj. Wzoru Zachowania A, neurotyczności oraz ugodowości na doświadczanie szczęścia dokonuje się pośrednio przez odczuwanie sensu własnego życia.

W przyjętym na potrzeby niniejszych badań hipotetycznym modelu zależności między zmiennymi założono, że wpływ zmiennych niezależnych, tj. badanych cech podmiotowych na doświadczanie szczęścia, dokonuje się pośrednio, przez wpływ tych zmiennych na poczucie sensu życia, które z kolei bezpośrednio oddziałuje na doświadczanie przez daną jednostkę szczęścia. Zweryfikowany na podstawie analizy statystycznej danych empirycznych zmodyfikowany model badawczy potwierdza to założenie częściowo. Ujawnił się zarówno bezpośredni, jak i pośredni – poprzez poczucie sensu życia – wpływ zmiennych niezależnych na deklarowany przez osoby badane poziom doświadczanego szczęścia. Łącznie zamieszczone w omawianym modelu badawczym zmienne oddziałujące na doświadczanie przez jednostkę szczęścia wyjaśniają 43% wariancji tej zmiennej.

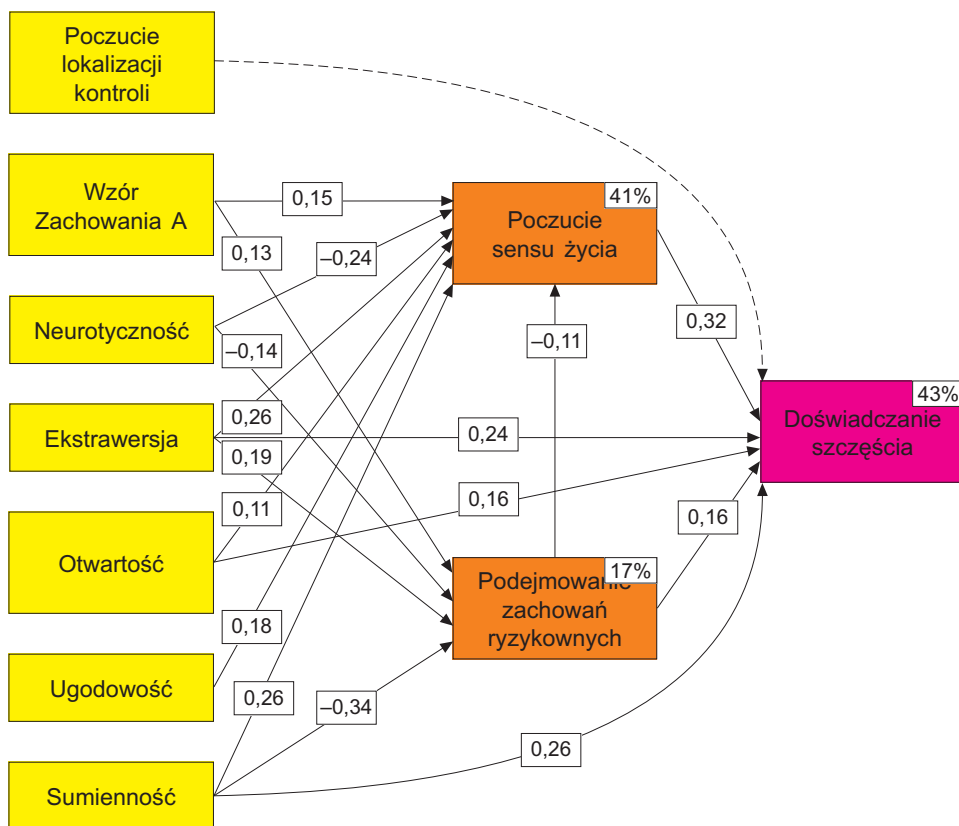
Analiza zależności pomiędzy doświadczaniem szczęścia a zmienną pośredniczącą – poczuciem sensu życia – ujawniła bezpośredni wpływ przyczynowy tej zmiennej na deklarowaną przez osoby badane częstość doświadczanego szczęścia. Pozytywny charakter związku poczucia sensu życia i doświadczania szczęścia wskazuje na to, że wysoki poziom odczuwanego sensu własnej egzystencji zwiększał częstość doświadczania szczęścia przez osoby badane, czyli inaczej mówiąc, stymulował ich dobrostan psychiczny. Modyfikujący wpływ poziomu odczuwanego sensu życia na doświadczane szczęście miał – jak się okazało – duże znaczenie.

7.4.3. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego strukturalnie

Na podstawie uzyskanych rezultatów badań własnych oraz interpretacji danych z literatury wprowadzono zmiany przebudowujące strukturę mode-

lu wyjściowego. Mimo że nie stwierdzono zależności korelacyjnej pomiędzy skłonnością do ryzyka a doświadczaniem szczęścia, to okazało się, że w powiązaniu z innymi zmiennymi podmiotowymi wzrasta moc predykcyjna ryzyka w zakresie doświadczanego szczęścia. Wydaje się w związku z tym, że dobrostan psychiczny, którego miarą jest częstość doświadczanego szczęścia, może zależeć od udanych zachowań ryzykownych. Dlatego też podejmowanie zachowań ryzykownych w modelu niniejszym potraktowano na równi z poczuciem sensu życia jako zmienną pośredniczącą w doświadczaniu szczęścia. Model badawczy uwzględniający owe zmiany strukturalne i zredukowany do zależności istotnych dla badanej grupy został przedstawiony na rysunku 12.

Uzyskana w zmodyfikowanym strukturalnie modelu badawczym wartość testu $\chi^2 = 20,081$ ($df = 17$), przy istotności $p = 0,270$. Pozostałe wskaź-



Rys. 12. Zmodyfikowany strukturalnie model badawczy uwzględniający wartości wskaźników regresji określających siłę związku między zmiennymi oraz procent wyjaśnionej wariancji zmiennych endogenicznych. Ścieżka nieistotna statystycznie oznaczona jest linią przerywaną.

niki przyjmują wartości: GFI (*goodness of fit index*) = 0,98147; NFI (*normed fit index*) = 0,9527; CFI (*comparative fit index*) = 0,99188; RMSEA (*root mean square error of approximation*) = 0,02959. Uzyskane wartości poszczególnych wskaźników wskazują na dobre dopasowanie modelu.

Z uzyskanych wartości współczynnika R^2 wynika, że uwzględnione w modelu zmienne egzogeniczne wyjaśniają 41% wariancji zmiennej „poczucie sensu życia” oraz 17% zmiennej „skłonność do zachowań ryzykownych”. Całkowita wyjaśniana wariancja zmiennej „doświadczenie szczęścia” wynosi 43%.

Analiza szczegółowych zależności pomiędzy zmiennymi zmodyfikowanego strukturalnie modelu badawczego

Na podstawie przeprowadzonej analizy zmodyfikowanego strukturalnie modelu badawczego stwierdzony został bezpośredni związek przyczynowy skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych z doświadczaniem szczęścia. Zależność między tymi zmiennymi ma charakter pozytywny, uzyskana wartość wskaźnika regresji β wynosi 0,16 i jest istotna na poziomie $p < 0,01$. Otrzymany rezultat pozwolił na włączenie zmiennej „skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych” do zmiennych pośredniczących (obok poczucia sensu życia) między cechami osobowości a doświadczaniem szczęścia. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku pomiędzy doświadczaniem szczęścia oraz poczuciem sensu życia wynosi $\beta = 0,32$, przy poziomie istotności $p < 0,001$. Wynik ten świadczy o bezpośredniej zależności przyczynowej pomiędzy badanymi wymiarami, której charakter jest pozytywny.

W modelu tym, podobnie jak w modelu zmodyfikowanym zgodnie z ogólnymi założeniami analizy ścieżek, wśród analizowanych zmiennych niezależnych wpływających na poziom dobrostanu psychicznego jednostki nie odnotowano istotnych zależności dla zmiennej poczucia umiejscowienia kontroli.

Jeśli chodzi o zmienne niezależne wpływające na poziom poczucia sensu własnego życia, to, podobnie jak w modelu poprzednim, ujawnione zostały istotne zależności związane z bezpośrednim wpływem przyczynowym tendencji do reagowania zgodnie ze Wzorem Zachowania A oraz pięciu badanych cech osobowości: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na nowe sytuacje, ugodowości oraz sumienności. Wpływ tych zmiennych wyjaśnia łącznie 41% wariancji w zakresie poczucia sensu życia w badanej populacji.

Wśród zmiennych niezależnych pozostających w bezpośrednim związku ze skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych wyróżniono na-

stępujące zmienne: „Wzór Zachowania A”, „neurotyczność”, „ekstrawersja” oraz „sumienność”. Analizowane w modelu badawczym czynniki wpływające na skłonność do zachowań ryzykownych wyjaśniają łącznie 17% wariancji tej zmiennej.

Spośród zmiennych niezależnych wpływających bezpośrednio na podejmowanie zachowań ryzykownych najsilniejszy negatywny związek przyczynowy stwierdzono dla sumienności. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku pomiędzy tymi zmiennymi wynosi $\beta = -0,34$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$. Stwierdzono również pozytywną bezpośrednią zależność przyczynową pomiędzy ekstrawersją oraz skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych $\beta = 0,19$ przy istotności $p < 0,01$.

Charakter stwierdzonej bezpośredniej zależności pomiędzy neurotycznością a skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych jest negatywny, a uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile tej zależności wynosi $\beta = -0,14$ i jest istotna na poziomie $p < 0,05$.

Bezpośredni związek przyczynowy między tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A oraz skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych jest pozytywny; uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku między tymi zmiennymi wynosi $\beta = 0,13$, przy poziomie istotności $p < 0,05$.

Nie stwierdzono bezpośredniego przyczynowego związku pomiędzy doświadczeniem szczęścia a tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A. Stwierdzono jednak pośredni wpływ tej zmiennej na doświadczenie szczęścia, dokonujący się przez zmienne, takie jak „poczucie sensu życia” oraz „podejmowanie zachowań ryzykownych”. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku pomiędzy WZA oraz poczuciem sensu życia wynosi $\beta = 0,15$, przy poziomie istotności $p < 0,01$, natomiast między WZA a skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych $\beta = 0,13$, przy poziomie istotności $p < 0,05$.

Jeśli chodzi o **neurotyczność**, to nie stwierdzono bezpośredniego związku przyczynowego tej zmiennej z doświadczeniem szczęścia. Stwierdzono natomiast, że istnieje negatywna zależność pomiędzy neurotycznością oraz poczuciem sensu życia, a wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile tego związku wynosi $\beta = -0,24$ i jest istotna statystycznie na poziomie $p < 0,001$. Z neurotycznością negatywnie powiązana jest również skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, w tym przypadku wartość $\beta = -0,14$ przy poziomie istotności $p < 0,05$.

Stwierdzony związek przyczynowy **ekstrawersji** z doświadczeniem szczęścia jest związkiem o charakterze pozytywnym, a uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile tej zależności wynosi $\beta = 0,24$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$. Stwierdzono także pozytywny związek

ekstrawersji ze zmiennymi pośredniczącymi: z poczuciem sensu życia wartość $\beta = 0,26$, przy poziomie istotności $p < 0,001$ oraz ze skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych $\beta = 0,19$, przy poziomie istotności $p < 0,01$.

Wykazano również istnienie pozytywnego związku przyczynowego między otwartością i doświadczaniem szczęścia. Wartość wskaźnika regresji $\beta = 0,16$ i jest istotna na poziomie $p < 0,01$. Stwierdzono ponadto związek otwartości z poczuciem sensu życia, dla którego wartość wskaźnika $\beta = 0,11$ przy poziomie istotności $p < 0,05$. W badaniu wykazano ponadto pozytywną zależność przyczynową pomiędzy ugodowością i poczuciem sensu życia. Wartość $\beta = 0,18$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$.

Na podstawie przeprowadzonych badań własnych stwierdzono również, że sumiennność pozostaje w bezpośrednim związku przyczynowym z doświadczaniem szczęścia. Uzyskana wartość wskaźnika regresji świadcząca o sile związku między sumiennością a doświadczaniem szczęścia wynosi $\beta = 0,26$ i jest tym samym istotna statystycznie na poziomie $p < 0,001$. Stwierdzono także negatywny związek przyczynowy pomiędzy sumiennością a skłonnością do zachowań ryzykownych, wartość wskaźnika regresji $\beta = -0,34$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$. Natomiast stwierdzona zależność pomiędzy sumiennością a poczuciem sensu życia ma charakter pozytywny, wartość $\beta = 0,26$ i jest istotna na poziomie $p < 0,001$.

Na podstawie przeprowadzonej analizy stwierdzono również bezpośredni związek przyczynowy pomiędzy poczuciem sensu życia a skłonnością do zachowań ryzykownych. Wartość wskaźnika regresji pomiędzy tymi zmiennymi wynosi $\beta = -0,11$ i jest istotna na poziomie $p < 0,05$ oraz świadczy o negatywnym charakterze opisywanej zależności.

Wnioski z przeprowadzonej analizy ścieżkowej zmodyfikowanego strukturalnie modelu badawczego

Reasumując, można powiedzieć, że wśród analizowanych zmiennych niezależnych wpływających na doświadczanie szczęścia nie odnotowano istotnych zależności dla jednej zmiennej, jaką jest poczucie lokalizacji kontroli.

Jeśli chodzi o zmienne niezależne wpływające na poczucie sensu życia, to ujawniły się istotne zależności związane z bezpośrednim wpływem przyczynowym podmiotowych właściwości takich jak: „Wzór Zachowania A”, „neurotyczność”, „ekstrawersja”, „otwartość na nowe sytuacje”, „ugodowość”, „sumiennność” oraz „skłonność do zachowań ryzykownych”. Wpływ tych zmiennych wyjaśnia łącznie 41% wariancji w zakresie poczucia sensu życia w badanej populacji.

Jak wynika z zależności przedstawionych w modelu (rys. 12), na skłonność do zachowań ryzykownych wpływają bezpośrednio cztery spośród analizowanych zmiennych niezależnych: „Wzór Zachowania A”, „neurotyczność”, „ekstrawersja” oraz „sumienność”. Analizowane w modelu badawczym czynniki wpływające na skłonność do zachowań ryzykownych wyjaśniają łącznie 17% wariancji tej zmiennej.

Analizując zmienne niezależne oddziałujące bezpośrednio na doświadczanie szczęścia, odnotowano istotne zależności związane z wpływem trzech spośród pięciu cech osobowości: ekstrawersji, otwartości oraz sumienności. Wpływ pozostałych zmiennych niezależnych, tj. Wzoru Zachowania A, neurotyczności oraz ugodowości, na doświadczanie szczęścia dokonuje się pośrednio poprzez poczucie sensu życia oraz skłonność do zachowań ryzykownych.

W zmodyfikowanym strukturalnie modelu zależności między zmiennymi założono, że wpływ zmiennych niezależnych, tj. badanych cech podmiotowych, na doświadczanie szczęścia dokonuje się pośrednio przez wpływ tych zmiennych na poczucie sensu życia i skłonność do zachowań ryzykownych, które z kolei bezpośrednio oddziałują na doświadczanie szczęścia przez daną jednostkę. Zweryfikowany na podstawie analizy statystycznej danych empirycznych zmodyfikowany strukturalnie model badawczy częściowo potwierdza przedstawione założenie. Ujawnił się zarówno bezpośredni, jak i pośredni – poprzez poczucie sensu życia oraz skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych – wpływ zmiennych niezależnych na deklarowany przez osoby badane poziom doświadczanego szczęścia. Łącznie zamieszczone w zmodyfikowanym strukturalnie modelu badawczym zmienne niezależne i zmienne zależne pośredniczące oddziałujące na doświadczanie przez jednostkę szczęścia wyjaśniają 43% wariancji tej zmiennej.



Rozdział 8.

Interpretacja wyników badań własnych

Zarówno szczęście, jak i sens życia — ich odczuwanie lub brak — należą do powszechnych doświadczeń wszystkich ludzi bez względu na rasę, kulturę, wyznawaną religię czy też pozycję społeczną; są to zjawiska dotyczące zarówno kobiet, jak i mężczyzn, dzieci i dorosłych, osób młodych i w sędziwym wieku, biednych oraz bogatych. Można powiedzieć, że towarzyszą one całej ludzkości od momentu, kiedy na drodze ewolucji ukształtowała się świadomość.

Na podstawie powszechnych obserwacji wiadomo, że niektórzy ludzie są wyraźnie przygnębieni i niezadowoleni przez większość czasu. Spotykamy też osoby, którym w znacznie większym stopniu niemal nieustannie towarzyszy pozytywny nastrój. Pytanie: „Kim są owi szczęśliwcy” inspiruje mnie do zaprojektowania i przeprowadzenia badań nad determinantami doświadczenia szczęścia tkwiącymi w jednostce.

Dotychczasowe badania nad czynnikami warunkującymi dobrostan psychiczny człowieka wskazują, że jest to zjawisko złożone, zdeterminowane w znacznie wyższym stopniu czynnikami podmiotowymi niż sytuacyjnymi. Zaprezentowane w niniejszej publikacji badania własne stanowią próbę określenia podmiotowych wyznaczników różnic indywidualnych w częstotliwości doświadczanego szczęścia określającej dobrostan psychiczny jednostki oraz związków tych wyznaczników z odczuwanym przez podmiot sensem swego istnienia.

Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych zweryfikowano założenia dotyczące poprawności skonstruowanego modelu teoretycznego oraz przyjętych hipotez badawczych odnoszących się do podmiotowych uwarunkowań doświadczania szczęścia i poczucia sensu życia. Oceniona została zasadność związków cech podmiotowych w powiązaniu z przyjętą w pracy koncepcją szczęścia M. Csikszentmihalyiego oraz udział w tej zależności poczucia sensu własnego życia.

Punktem wyjścia w analizie czynników wpływających na skłonność do doświadczania szczęścia było przyjęte założenie, że kluczową rolę w determinowaniu dobrostanu psychicznego, tym samym w doświadczaniu szczęścia, odgrywają predyspozycje osobowe człowieka. Cechy osobowości

z kolei są uwarunkowane pewnymi indywidualnymi właściwościami jednostki. W prezentowanych badaniach wzięto pod uwagę poziom poczucia sensu własnego życia i testowano związek tej zmiennej z poczuciem lokalizacji kontroli, tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A, skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych oraz pięcioma cechami osobowości z modelu Wielkiej Piątki: neurotycznością, ekstrawersją, otwartością, ugodowością, sumiennością. Zakładane zależności zostały zweryfikowane przez ocenę wskaźników dopasowania skonstruowanego modelu teoretycznego do danych empirycznych (metodą analizy ścieżek).

Analiza uzyskanych wyników potwierdziła występowanie istotnych zależności pomiędzy poczuciem sensu własnego istnienia a podmiotowymi właściwościami jednostki, wykazując tym samym poprawność przyjętego modelu teoretycznego; niezbędne okazało się jednak dokonanie pewnych modyfikacji w modelu wyjściowym. Uwzględnione zostały niezakładane wcześniej, bezpośrednie zależności przyczynowe między cechami podmiotowymi, takimi jak: podejmowanie zachowań ryzykownych, ekstrawersja, otwartość i sumiennność, a doświadczaniem szczęścia.

Rezultaty przeprowadzonych badań własnych potwierdziły oczekiwane zależności między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia i doświadczaniem szczęścia, wykazując bezpośredni wpływ przyczynowy poczucia sensu życia na doświadczanie szczęścia. Związek między poczuciem sensu życia i doświadczaniem szczęścia okazał się istotny statystycznie i najsilniejszy spośród wszystkich analizowanych zależności.

Uwzględnione w modelu badawczym predyktory wyjaśniają znaczną (41%) część wariancji zmiennej „poczucie sensu życia”. W najsilniejszym związku z poczuciem sensu życia jednostki pozostają: ekstrawersja, sumiennność oraz neurotyczność, słabszy związek z poczuciem sensu życia stwierdzono dla ugodowości, natomiast najsłabsze, ale istotne zależności przyczynowe dotyczące odczuwanego sensu własnej egzystencji odnotowano w przypadku Wzoru Zachowania A, otwartości i podejmowania zachowań ryzykownych. Cechą niezwiązaną istotnie z poczuciem sensu życia okazało się poczucie lokalizacji kontroli. Spośród analizowanych zależności przyczynowych między cechami podmiotowymi i poczuciem sensu życia kierunek dwóch jest ujemny, wskazując tym samym na odwrotną zależność analizowanych zmiennych. Dotyczy to związku poczucia sensu życia z neurotycznością oraz ze skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych.

Jeśli chodzi o doświadczanie szczęścia, to uwzględnione w modelu badawczym predyktory wyjaśniają podobną, jak w przypadku sensu życia, część wariancji (43%) zmiennej „doświadczanie szczęścia”. W najsilniejszym związku z doświadczaniem szczęścia pozostaje poczucie sensu życia. Silny bezpośredni przyczynowy związek z doświadczaniem szczęścia

stwierdzono w odniesieniu do ekstrawersji i sumienności, czyli do cech pozostających w najsilniejszym związku również z poczuciem sensu życia. Najsłabsze, ale statystycznie istotne przyczynowe zależności odnotowano w wypadku otwartości i skłonności do zachowań ryzykownych. Pozostałe zmienne takie jak: Wzór Zachowania A, neurotyczność i ugodowość wpływają na doświadczanie szczęścia w sposób pośredni przez poczucie sensu życia. Poczucie lokalizacji kontroli natomiast okazało się cechą nie związaną ani pośrednio, ani bezpośrednio z doświadczaniem szczęścia.

W dalszej części omówione zostaną wyniki badań dotyczące postawionych hipotez badawczych.

8.1. Interpretacja zależności korelacyjnych pomiędzy doświadczaniem szczęścia, poczuciem sensu życia i cechami podmiotowymi

Doniesienia z wielu badań empirycznych (por. rozdział 5) wskazują, że poczucie sensu życia jest istotnym czynnikiem różnicującym ludzi pod względem dobrostanu psychicznego, a co za tym idzie – również pod względem częstości doświadczanego szczęścia. Wiadomo także, że poziom dobrostanu psychicznego uwarunkowany jest podmiotowymi właściwościami jednostki, w związku z czym oczekuje się, że cechy podmiotowe determinujące częstość doświadczania szczęścia będą jednocześnie wpływały na poziom odczuwanego przez tę jednostkę sensu własnego istnienia.

Przystępując do badań własnych, zakładano, że poziom poczucia sensu życia prezentowany przez jednostkę pozostaje w związku z jej cechami podmiotowymi, takimi jak poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, podejmowanie zachowań ryzykownych, neurotyczność, ekstrawersja, otwartość, ugodowość i sumiennność.

Wyniki badań własnych częściowo potwierdziły słuszność sformułowanych hipotez badawczych. Wstępna analiza danych potwierdziła korelacje poczucia sensu życia z ekstrawersją, sumiennością, neurotycznością, ugodowością i otwartością, nie zostały potwierdzone natomiast hipotezy dotyczące korelacyjnego związku poczucia sensu życia ze skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych oraz z tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A. W badaniu nie wykryto istotnych statystycznie zależności między tymi zmiennymi.

Najsilniejszy związek z poczuciem sensu życia odnotowano dla takich cech podmiotowych jak: ekstrawersja, sumiennność oraz neurotyczność. Na-

stępnie nieco niższe, ale również istotne statystycznie korelacje dotyczące poczucia sensu życia stwierdzono dla ugodowości, poczucia lokalizacji kontroli oraz otwartości na nowe sytuacje. Zupełnie nieistotne wyniki wskazujące na brak związku z poczuciem sensu życia stwierdzono w przypadku zmiennych: „podejmowanie zachowań ryzykownych” i „Wzór Zachowania A”. Uzyskane w badaniach własnych wyniki wskazujące na zależność pomiędzy badanymi cechami podmiotowymi i poczuciem sensu życia przyjmują wartości dodatnie, wskazując tym samym na pozytywne związki analizowanych zmiennych. Wyjątek stanowi neurotyczność, dla której wartość współczynnika korelacji jest ujemna i świadczy o negatywnym związku tej zmiennej z poczuciem sensu życia.

Zgodnie z przyjętymi założeniami, wykazana została w badaniach własnych zależność między poczuciem sensu życia i ekstrawersją. Wysoki poziom poczucia sensu własnego życia w większym stopniu charakteryzuje osoby towarzyskie, przyjacielskie, serdeczne i rozmowne, wykazujące optymizm życiowy i pogodny nastrój, które skłonne są do zabawy oraz poszukiwania stymulacji niż osoby wykazujące rezerwę w kontaktach społecznych, brak optymizmu i nieśmiałość.

Istotny związek stwierdzono ponadto w wypadku poczucia sensu życia oraz sumiennosci. Charakter związku pomiędzy tymi zmiennymi okazał się pozytywny, co oznacza, że wysoki poziom poczucia sensu życia w wyższym stopniu charakteryzuje osoby obowiązkowe, skrupulatne, pracowite, zdyscyplinowane i ambitne, które wykazują silną wolę i wytrwałość w realizowaniu swoich celów, niż jednostki beztroskie, rozleniwione, o niskiej motywacji do działania, hedonistycznym nastawieniu do życia, pozbawione sprecyzowanych celów życiowych.

Istotna negatywna zależność została stwierdzona w odniesieniu do poczucia sensu życia oraz neurotyczności. Uzyskane dane wskazują, że silniejsze poczucie sensu własnego życia charakteryzuje jednostki emocjonalnie stabilne, spokojne, zrelaksowane i zdolne do zmagania się z sytuacjami stresogennymi, bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia. Rezultaty te zgodne są z założeniami głoszonymi przez V. Frankla dotyczącymi mechanizmów powstawania nerwicy noogennej, jak również z doniesieniami z badań nad poczuciem sensu życia i neurotyzmem u pacjentów chorych somatycznie (KULPA 1983; 1986). Jak twierdził V. Frankl, jednostki, które oceniają własne życie jako pełne sensu i potrafią w nim odnaleźć ważne dla siebie wartości oraz cele, są psychicznie zdrowe i zrównoważone, natomiast osoby, które odbierają własne życie jako puste i bezwartościowe, zdecydowanie częściej popadają w stany neurotyczne (FRANKL 1984). Według tego autora, niezbędnym warunkiem normalnego funkcjonowania człowieka jest dążenie do znalezienia odpowiedzi na typowe dla człowieka pytania o sens i wartości życia, cała bowiem egzystencja ludzka podporządkowana jest

idei sensu. Kiedy człowiek uzna własne życie za bezsensowne i znajdzie się w egzystencjalnej pustce, wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia u niego objawów zaburzeń neurotycznych. Również A. Kulpa potwierdza empirycznie występowanie zależności pomiędzy poczuciem sensu życia a neurotycznością, mówiąc, że „nie zdarzyło się, by poczuciu bezsensu towarzyszył brak neurotyzmu” (KULPA 1986, s. 82). Na podstawie przeprowadzonych badań własnych oraz doniesień z literatury wydaje się, że neurotyczność jest taką zmienną, która negatywnie wpływa na odnalezienie oraz sposób realizowania naczelných wartości życiowych wybranych indywidualnie przez jednostkę, które to wartości nadawałyby znaczenie jej egzystencji i dawały poczucie sensu życia.

Nieco słabszy związek stwierdzono w wypadku poczucia sensu życia jednostki i **ugodowości**. Otrzymany rezultat dowodzi, że wyższym poziomem poczucia sensu własnego istnienia charakteryzują się osoby o dużej ugodowości, tj. sympatyczne w stosunku do innych i skłonne do udzielania im pomocy, uczuciowe, szczere, altruistyczne i łagodne, niż ludzie mało ugodowi, czyli egocentryczni, agresywni, o rywalizacyjnym nastawieniu.

Wśród czynników podmiotowych, których związki z poczuciem sensu życia analizowano, było również **poczucie umiejscowienia kontroli** ujmowane jako względnie trwała predyspozycja osobowości, kształtująca się pod wpływem doświadczenia indywidualnego oraz doświadczeń kręgu kulturowego, w jakim funkcjonuje jednostka. Na podstawie doniesień z innych badań oczekiwano, że osoby o poczuciu wewnętrznej lokalizacji kontroli przejawiać będą wyższy poziom poczucia sensu własnego życia w porównaniu z jednostkami mającymi poczucie zewnętrznej lokalizację kontroli. Wyniki analizy korelacyjnej pozwoliły na potwierdzenie tych oczekiwań. Stwierdzona zależność okazała się jednak niezbyt silna, choć statystycznie istotna. Wynik ten potwierdza rezultaty wcześniejszych badań (KOŚCIELAK 1995; STOKŁOSA 1986), w których empirycznie uzasadniono istnienie funkcjonalnego związku pomiędzy poziomem sensu życia a poczuciem umiejscowienia kontroli, wykazując, że poczucie wewnętrznej kontroli jest pozytywnie skorelowane z odczuwanym sensem życia i własną w nim rolą, z kolei poczucie zewnętrznej kontroli bardziej wiąże się z postrzeganiem swojego istnienia jako pozbawionego znaczenia.

Rezultaty wnioskowania statystycznego podjętego w celu weryfikacji hipotezy o istnieniu zależności pomiędzy poziomem odczuwanego sensu własnego życia a **otwartością** pozwoliły na jej potwierdzenie. Stwierdzona zależność okazała się zależnością niezbyt silną, ale statystycznie istotną o charakterze pozytywnym.

Wyniki dokonanej analizy wskazują zatem, że wyższy poziom poczucia sensu własnego życia charakteryzuje w większym stopniu osoby ceniące nowe doświadczenia życiowe, wykazujące intelektualną ciekawość, krea-

tywne, z dużą wyobraźnią i twórcze niż ludzi bardziej konwencjonalnych, o wąskich zainteresowaniach i konserwatywnych poglądach. Jest to potwierdzeniem istniejących już badań poświęconych znaczeniu aktywności twórczej dla kształtowania się sądów i opinii osób ją uprawiających na temat jakości własnego życia, obejmującej również aspekt celowości i wizji własnej egzystencji oraz szczególnie cenionych wartości nadających sens ich życiu. W badaniach tych stwierdzono, że twórczość (będąca jednym ze składników otwartości) odgrywa naczelną rolę w koncepcji życia przyjętej przez jednostkę uprawiającą aktywność twórczą, jest sposobem bycia w świecie, nadając tym samym sens jej egzystencji, poprawiając zdecydowanie jej jakość (PUFAL-STRUZIK 1994).

Wbrew oczekiwaniom określonym w hipotezach, w których zakłada się związek pomiędzy poczuciem sensu własnego życia a takimi cechami, jak: **tendencja do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A oraz skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych**, w badaniach własnych nie wykazano istotnych korelacji między wspomnianymi zmiennymi. Okazuje się zatem, że wymienione predyspozycje podmiotowe nie mają większego wpływu na poziom odczuwanego sensu własnej egzystencji.

Jak zasygnalizowano na wstępie, w omawianych badaniach własnych testowano również związki pomiędzy podmiotowymi właściwościami charakteryzującymi jednostkę a częstością doświadczania przez nią szczęścia, zakładając, że, zgodnie z przytoczonymi w niniejszej pracy doniesieniami literaturowymi, stanowią one kluczowe determinanty różnic indywidualnych w zakresie dobrostanu psychicznego. Rezultaty przeprowadzonych badań w znacznym stopniu potwierdzają przyjęte założenie. Poziom dobrostanu psychicznego osób badanych, mierzony na podstawie samooceny częstości doświadczania przez nie stanów szczęścia, korelował najsilniej z cechami podmiotowymi, takimi jak: ekstrawersja, sumienność oraz neurotyczność. Również istotne statystycznie, ale już nieco słabsze, korelacje stwierdzono między doświadczaniem szczęścia a otwartością oraz doświadczaniem szczęścia a poczuciem umiejscowienia kontroli. Bardzo słaby związek odnotowano między doświadczaniem szczęścia i ugodowością, brak zaś istotnych zależności stwierdzono w przypadku skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych, jak również w odniesieniu do Wzoru Zachowania A.

Uzyskane istotne wyniki wskazujące na zależności występujące między badanymi cechami podmiotowymi i doświadczanym szczęściem przyjmują wartości dodatnie, wskazując tym samym na pozytywne związki analizowanych wymiarów. Wyjątek stanowi neurotyczność, dla której wartość współczynnika korelacji jest ujemna i ujawnia negatywny związek tej zmiennej z doświadczaniem szczęścia.

Rezultaty badań własnych potwierdzają prawdziwość hipotezy, w której przyjęto założenie, że istnieje zależność pomiędzy psychicznym dobrosta-

nem jednostki a jej poziomem **ekstrawersji** oraz wskazują na istniejący dosyć silny pozytywny związek pomiędzy badanymi wymiarami. Wynik ten wskazuje na to, że jednostki częściej doświadczające szczęścia, a tym samym cieszące się lepszym dobrostanem psychicznym, są osobami towarzyskimi, serdecznymi i aktywnymi, które cechuje optymizm życiowy, pogodny nastrój i tendencja do poszukiwania stymulacji. Z kolei ludzie rzadko doświadczający szczęścia jawią się jako osoby wykazujące rezerwę w kontaktach towarzyskich, brak optymizmu i preferencje do przebywania w samotności. Również silną istotną zależność stwierdzono między doświadczaniem szczęścia a **neurotycznością**. Kierunek tej zależności okazał się negatywny i oznacza, że wysoki poziom neurotyczności jest czynnikiem obniżającym dobrostan psychiczny jednostki. Można zatem powiedzieć, że wyższy poziom dobrostanu psychicznego w większym stopniu dotyczy osób stabilnych emocjonalnie, spokojnych, zrelaksowanych, pewnych siebie i odpornych na stres w porównaniu z osobami chwiejnymi emocjonalnie, reagującymi na sytuacje stresogenne lękiem i napięciem, odznaczającymi się niskim poczuciem własnej wartości.

Otrzymane wyniki pozostają w zgodzie z rezultatami wcześniej przeprowadzonych badań empirycznych (DeNeve, Cooper 1998; Veenhoven 1984; Costa, McCrae 1985; Williams 1989), na podstawie których naukowcy doszli do wniosku, iż generalnie neurotyczność i ekstrawersja mogą być uznawane za wrodzone predyspozycje do odczuwania mniejszego lub większego szczęścia. Ich wpływ na dobrostan psychiczny jest bezpośredni, trwały i chroniczny, w mniejszym zaś stopniu pośredni i reaktywny, tzn. wzmacniający wyłącznie wpływ czynników sytuacyjnych. Headey i Wearing (1989) udowodnili ponadto, że ekstrawertycy, zwłaszcza młodzi, doświadczali więcej sprzyjających wydarzeń (głównie w przyjaźni i pracy), co z kolei prowadziło do wysokiego poziomu dobrego samopoczucia pociągającego za sobą wzrost ekstrawersji. Również McCrae i Costa stwierdzili, że pewne cechy osobowości, takie jak właśnie ekstrawersja i neurotyczność, stanowią trwałe, w znacznym stopniu wrodzone predyspozycje bezpośrednio powiązane z dobrostanem. Za sprawą tych cech ludzie mają tendencję do odpowiedniego spostrzegania i „koloryzowania” oceny zdarzeń, dzięki czemu ta sama rzeczywistość może wydawać się lepsza, jak to dzieje się u osób z wysoką ekstrawersją, lub gorsza w przypadku osób o wysokim poziomie neurotyczności.

Udowodnione empirycznie w badaniach własnych zostały również oczekiwania dotyczące zależności pomiędzy doświadczaniem szczęścia a **sumiennością**. Stwierdzony kierunek zależności jest pozytywny i dowodzi, że wysoki poziom dobrostanu psychicznego w większym stopniu charakteryzuje jednostki skrupulatne, obowiązkowe, punktualne, rozważne, rzetelne i wytrwałe w realizacji obranych celów w porównaniu z osobami mało

skrupulatnymi, beztroskimi, którym brakuje sprecyzowanych życiowych dążeń i silnej woli. Wynik ten potwierdza doniesienia wcześniejszych badań prowadzonych przez K. DeNEVE i H. COOPER (1998), z których wynika, że najsilniej z dobrostanem poza neurotycznością oraz ekstrawersją koreluje sumienność. Prawdopodobnie sumienność wywiera wpływ w sposób pośredni (instrumentalny) na dobrostan psychiczny przez sprzyjanie występowaniu określonych zdarzeń o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym. Zdarzenia te z kolei wzmacniają lub osłabiają poczucie szczęścia, co w praktyce oznacza, że człowiek sumienny może czerpać więcej satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

Nieco słabszy związek uzyskano w przypadku doświadczania szczęścia i otwartości. Zależność między tymi zmiennymi ma charakter pozytywny i wskazuje na to, że wyższy poziom dobrostanu psychicznego prezentują osoby ciekawe świata, kreatywne, z rozbudowaną i żywą wyobraźnią, a także twórcze niż jednostki o bardziej konwencjonalnych zachowaniach, konserwatywnych poglądach i wąskich zainteresowaniach. Uzyskane rezultaty potwierdziły założenia M. Csikszentmihalyiego, który twierdzi, że zdecydowanie częściej szczęścia doświadczają jednostki obdarzone zdolnościami twórczymi, otwarte na świat i innych, z rozwiniętą ciekawością poznawczą w porównaniu z osobami pozbawionymi tego rodzaju uzdolnień (CSIKSZENTMIHALYI 1998).

Badania nad rolą twórczości w kształtowaniu jakości życia prowadziła również I. Pufal-Struzik, która stwierdziła, że osoby twórcze charakteryzuje znacznie większa liczba szczegółowych powodów zadowolenia z dotychczasowego życia w porównaniu z jednostkami nietwórczymi oraz wiara w nieprzemijające wartości, których źródłem jest owa twórczość, wypełniająca ich życie aktywnością i dająca poczucie pełni. Autorka ta dowodzi, że osoby twórcze czerpią satysfakcję przede wszystkim z podjętych decyzji i przeżytych doświadczeń, mają poczucie sukcesu w realizacji twórczych celów, dobre samopoczucie, czyli *well-being* (zadowolenie sprzyjające życiowej satysfakcji). Udowodniła ona empirycznie, że jednostki przejawiające pesymizm w ocenie własnego życia, niedostrzegające osiągnięć, były przedstawicielami wyłącznie badanej grupy nietwórczej (PUFAL-STRUZIK 1994).

Twórczość nieodzownie łącząca się z otwartością odgrywa naczelną rolę w koncepcji życia, jaką przyjmują jednostki o dużej wrażliwości estetycznej, nastawione na odkrywanie nowych idei, jest sposobem ich bycia w świecie, nadaje sens ich egzystencji, przyczyniając się do poprawy jej jakości. Warto zwrócić uwagę na słowa MacKinnona, który twierdzi, że twórczość wypełnia życie człowieka swoistą postacią zaangażowanej i nowatorskiej działalności, pełniąc tym samym funkcję mediatora między potrzebami a realizowanymi celami, w związku z czym przyczynia się do poprawy dobrostanu psychicznego człowieka (MACKINNON 1962, za: PUFAL-STRUZIK 1994).

Analiza związków **poczucia umiejscowienia kontroli** z dobrostanem psychicznym jednostki wykazała istotne korelacje pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Związek tych zmiennych ma charakter ujemny i świadczy o istnieniu negatywnej zależności pomiędzy zewnętrżsterownością a doświadczaniem szczęścia; względnie o pozytywnej zależności między poczuciem wewnętrznej lokalizacji kontroli a doświadczaniem szczęścia.

Rezultaty te pozostają w zgodzie z doniesieniami badań empirycznych CZAPIŃSKIEGO (1985), z których wiadomo, że wraz ze wzrostem natężenia symptomów depresji maleje zaufanie podmiotu do własnych możliwości i słabnie poczucie osobistego wpływu na bieg zdarzeń. Oznacza to, że postrzeganie własnej kontroli nad doświadczeniami życiowymi jest skorelowane z lepszym dobrostanem psychicznym (GROB i in. 1996). Również DIENER (1984) dowodzi, że osoby, które doświadczyły w życiu wielu negatywnych przeżyć, stają się mniej szczęśliwe oraz twierdzą, że nie mają wpływu na bieg wydarzeń, co też potwierdza teoria społecznego uczenia się Rottera. Wpływ poczucia kontroli na dobrostan psychiczny potwierdzony został także wynikami badań prowadzonymi w dwóch grupach pensjonariuszy domu opieki społecznej: jednej – posiadającej możliwość decydowania o swoich sprawach i drugiej – pozbawionej takiej możliwości (RODIN, LANGER 1977; SCHULZ 1976, za: CZAPIŃSKI 2004a).

Istnieją jednak badania, które podważają pozytywny związek poczucia wewnętrznej kontroli z dobrostanem psychicznym. KRAUSE i STRYKER (1984) dowodzą mianowicie, że osoby wykazujące bardzo silną wiarę we własny wpływ na bieg zdarzeń ponoszą porównywalnie wielkie koszty psychiczne stresu życiowego jak osoby z niskim poczuciem sprawstwa. Dzieje się tak dlatego, że ludzie przekonani o własnym wszechwładnym wpływie na większość zdarzeń skłonni są również do obwiniania samych siebie za spotykające ich niepowodzenia i przykrości, co prowadzi do nasilenia symptomów stresu i obniżenia poziomu ich dobrostanu psychicznego.

Otrzymane rezultaty wnioskowania statystycznego podjętego w celu weryfikacji hipotezy, zakładającej istnienie zależności pomiędzy doświadczaniem przez jednostkę szczęścia a **ugodowością** pozwoliły na potwierdzenie jej prawdziwości. Pozytywny związek tych zmiennych jest słaby, ale istotny statystycznie. Na podstawie uzyskanych wyników, można powiedzieć, iż wyższy poziom dobrostanu psychicznego przejawiającego się częściej doświadczanym szczęściem towarzyszy raczej osobom przyjaznym, uczuciowym, pomocnym, ufnym i bezpośrednim niż mało ugodowym egocentrykom negatywnie nastawionym do innych. Jest to potwierdzeniem przeprowadzonych już badań, w których stwierdzono, że Wielka Piątka, w skład której wchodzi również ugodowość, jest znaczącym predyktorem dla dobrostanu psychicznego (SCHMUTTE, RYFF 1997). Prawdopodobnie cechy osobowości, takie jak ugodowość czy sumienność, mają wpływ pośred-

ni (instrumentalny) na dobrostan psychiczny przez sprzyjanie wystąpieniu określonych zdarzeń o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym. Zdarzenia te z kolei wzmacniają lub osłabiają poczucie szczęścia, np. człowiek ugodowy ma większą szansę na satysfakcjonujące relacje z innymi, a sumienny może czerpać więcej satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

Wbrew oczekiwaniom określonym w hipotezach, w myśl których związek pomiędzy częstością doświadczania szczęścia a dwoma badanymi cechami podmiotowymi, tj.: **tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A i skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych**, w badaniach własnych nie wykazano istotnych zależności między częstością doświadczania szczęścia a wymienionymi cechami. Na podstawie doniesień z literatury przedmiotu oraz wyników badań własnych można wysunąć przypuszczenie, że to nie pojedyncze cechy podmiotowe, lecz ich specyficzna konfiguracja, tworząca u poszczególnych jednostek strukturę osobowości, wyznacza obserwowane różnice indywidualne w zakresie dobrostanu psychicznego. Z tego też powodu model uwzględniający zależności pomiędzy badanymi wymiarami został poddany analizie całościowej (analiza ścieżek).

8.2. Interpretacja wyników analizy ścieżek

W przyjętym na potrzeby niniejszych badań modelu badawczym (rys. 5), przedstawiającym hipotetyczne bezpośrednie i pośrednie zależności przyczynowe między analizowanymi zmiennymi, założono, że poziom dobrostanu psychicznego określany częstością doświadczania szczęścia zależy bezpośrednio od poziomu odczuwanego sensu własnego życia, który z kolei wyznaczają podmiotowe charakterystyki jednostki – poczucie lokalizacji kontroli, Wzór Zachowania A, podejmowanie zachowań ryzykownych i pięć cech osobowości z modelu Wielkiej Piątki. W związku z tym w modelu nie zakładano bezpośrednich relacji między wymienionymi cechami podmiotowymi a częstością doświadczanego przez jednostkę szczęścia będącą wskaźnikiem jej psychicznego dobrostanu. Jednakże w zmodyfikowanym zgodnie z *modification indices* modelu zależności między zmiennymi, do którego zweryfikowania posłużono się metodą analizy ścieżek, stwierdzono istnienie zależności, których wcześniej nie uwzględniono. Okazało się, że doświadczanie szczęścia pozostaje w bezpośrednim związku – na równi z poczuciem sensu życia – ze skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych, ekstrawersją, otwartością i sumiennością.

Na podstawie analizy zmiennych niezależnych wpływających w sposób bezpośredni na doświadczanie szczęścia można stwierdzić, że są to te same

zmienne, które pozostają w związku z poczuciem sensu życia jednostki. Uzyskany rezultat koreluje z sygnalizowanymi we wcześniejszych rozdziałach niniejszej publikacji empirycznymi dowodami potwierdzającymi ścisły związek przyczynowy między tymi dwoma wymiarami.

W badaniach własnych wykazano, że poczucie sensu życia pozostaje pod wpływem zmiennych osobowościowych, przede wszystkim ekstrawersji, sumienności oraz neurotyczności. Istotny, choć nieco słabszy, wpływ na poczucie sensu życia wywierają: ugodowość, tendencja do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, a także otwartość. Rozważając rolę wskazanych czynników jako determinantów doświadczania szczęścia, należy uwzględnić dowiedziony efekt pośredniczenia poczucia sensu życia w omawianej relacji. Na podstawie analizy wskaźników korelacji stwierdza się, że ekstrawersja, sumiennność, jak również w nieco mniejszym stopniu otwartość, poczucie umiejscowienia kontroli oraz ugodowość są związane pozytywnie, podczas gdy neurotyczność negatywnie wiąże się z częstością doświadczanego szczęścia. Dane te stanowią potwierdzenie założenia, że zmienne podmiotowe pozostają w związku z dobrostanem psychicznym, którego miarą jest częstość doświadczanego szczęścia, co też pozostaje w zgodzie z doniesieniami z wcześniejszych badań, jednakże oddziaływanie niektórych z nich na poziom tego dobrostanu nie jest bezpośrednie.

W przeprowadzonych badaniach własnych stwierdzono ponadto, że cecha podmiotowa, jaką jest skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, pozostaje w bezpośrednim związku z częstością doświadczanego przez jednostkę szczęścia. Rezultat ten zgodny jest z wcześniejszymi badaniami, w których udowodniono pozytywną zależność pomiędzy częstością zachowań ryzykownych a doświadczanym, zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, szczęściem (PORCZYŃSKA 2006). W związku z uzyskanymi rezultatami badań własnych postanowiono dokonać w modelu wyjściowym zmiany strukturalnej polegającej na potraktowaniu skłonności do podejmowania ryzyka jako zmiennej pośredniczącej, na równi z poczuciem sensu życia, między analizowanymi cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia.

Na podstawie badań własnych wykazano również, czego nie uwzględniono w wyjściowym modelu badawczym, że charakter związku trzech spośród pięciu cech osobowości uwzględnianych przez Wielką Piątkę z doświadczaniem przez jednostkę szczęścia jest nie tylko pośredni, ale również bezpośredni. W bezpośredniej pozytywnej zależności z dobrostanem psychicznym pozostają: ekstrawersja, sumiennność oraz otwartość.

Rezultat ten potwierdza omawiany wcześniej związek dobrostanu psychicznego, czyli również częstości doświadczania szczęścia, z cechami osobowymi jednostki i wskazuje, że dobrostan psychiczny jest silnie związany

z cechami osobowości, a osobowość ludzi szczęśliwych rzeczywiście różni się od osobowości osób nieszczęśliwych.

Silny związek dobrostanu psychicznego z ekstrawersją, sumiennością oraz otwartością wykazany na podstawie analizy korelacyjnej został potwierdzony przez analizę ścieżek, na podstawie której można powiedzieć, że cechy te bezpośrednio wpływają na częstość doświadczanego przez jednostkę szczęścia.

Z samej definicji ekstrawersji proponowanej przez McCRAE i COSTĘ (2005) wiadomo, że osoby ekstrawertywne są przyjacielskie, rozmowne, poszukujące stymulacji, że charakteryzuje je optymizm życiowy, pogodny nastrój i tendencja do reagowania pozytywnymi emocjami, np. poczuciem szczęścia. Również otwartość na doświadczenie jest wymiarem osobowości opisującym tendencję jednostki do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych.

Jeśli chodzi o sumiennność i jej bezpośredni związek z doświadczaniem szczęścia, to wyjaśnienia tej zależności można poszukać, odwołując się do charakterystycznego dla osób sumiennych działania zorientowanego na cel. Prawdopodobnie osoby sumienne, wykazujące tendencję do podejmowania działań zorientowanych na cel, charakteryzujące się silną wolą, motywacją i wytrwałością w realizowaniu zadań, odnoszą sukcesy w podejmowanych przedsięwzięciach, za sprawą których częściej doświadczają pozytywnych stanów emocjonalnych, również szczęścia, w porównaniu z osobami mało sumiennymi. Ponadto wydaje się, że osoby sumienne, kierujące się w swoim działaniu ścisłymi zasadami moralnymi, rzetelne, staranne i obowiązkowe, spełniają kryteria, na podstawie których są pozytywnie oceniane przez otoczenie. Możliwe też, że ich poziom dobrostanu psychicznego jest wysoki za sprawą owej aprobaty społecznej, jaką są obdarzani zdecydowanie częściej niż osoby mało obowiązkowe, zawodne i nierzetelne.

Jak zostało to zasygnalizowane wcześniej, w omawianych badaniach testowano również związek między tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A i doświadczaniem szczęścia, w którym rolę pośredniczącą odgrywa poczucie sensu życia. Wyniki badań własnych potwierdziły występowanie związku między omawianymi zmiennymi, wskazując na bezpośredni przyczynowy wpływ Wzoru Zachowania A na poczucie sensu życia oraz pośredni – na doświadczanie szczęścia. Omawiana zależność potwierdzona została doniesieniami z wcześniejszych badań, w których udowodniono, że osoby nastawione na osiąganie celów oraz sukcesów podczas realizowania zadań (co charakterystyczne jest dla osób o Wzorze Zachowania A) są bardziej zadowolone i doświadczają częściej pozytywnych odczuć w porównaniu z osobami o nastawieniu przeciwnym (EMMONS, DIENER, LARSEN 1986). Badacze doszli do wniosku, że Wzór Zachowania A zwiększając ryzyko chorób serca, jednocześnie przy-

czynia się do zwiększenia poczucia szczęścia jednostki, choć jest to zależne jeszcze od innych czynników, m.in. od stopnia identyfikacji z cechami męskości, wieku czy aspektu dobrostanu psychicznego, co zostało wcześniej omówione.

Wśród czynników podmiotowych, których związki z poczuciem sensu życia oraz doświadczaniem szczęścia analizowano, było również poczucie umiejscowienia kontroli ujmowane jako względnie trwała predyspozycja osobowości, kształtująca się pod wpływem doświadczenia indywidualnego oraz doświadczeń kręgu kulturowego, w jakim funkcjonuje jednostka. Na podstawie doniesień z innych badań oczekiwano, że osoby o poczuciu wewnętrznej lokalizacji kontroli przejawiać będą wyższy poziom poczucia sensu własnego życia w porównaniu z jednostkami mającymi poczucie zewnętrznej lokalizacji kontroli. W badaniach własnych nie odnotowano jednakże istotnych zależności pomiędzy wyróżnioną zmienną a poczuciem sensu życia. Jeden z powodów braku zakładanej zależności może być upatrywany w psychometrycznie umiarkowanym wartościowym narzędziu, za którego pomocą dokonano pomiaru lokalizacji kontroli (Kwestionariusz DELTA).

Innym wyjaśnieniem może być odwołanie się do dużych, bardzo starannych metodologicznie badań prowadzonych na grupie Amerykanów, które wykazały, iż najlepiej ze stresem życiowym radzą sobie mężczyźni z umiarkowanym poczuciem sprawstwa osobistego. Okazało się bowiem, że mężczyźni, którzy wykazywali bardzo silną wiarę w osobisty wpływ na bieg zdarzeń, ponosili równie wysokie konsekwencje psychologiczne stresu jak osoby z niskim poczuciem sprawstwa (KRAUSE, STRYKER 1984). Prawdopodobnie ludzie silnie przekonani o własnym wszechwładnym wpływie na większość zdarzeń w swoim życiu mają tendencję również do przypisywania samym sobie winy za wszelkie spotykające ich niepowodzenia i przykrości, co z kolei prowadzi do nasilenia symptomów stresu. Tego rodzaju poczucie nadmiernej odpowiedzialności oraz poczucia winy za porażki przesłania, jak się wydaje, korzystny wpływ optymizmu i wiary w samego siebie. Zjawisko to nazywane jest efektem negatywności, zgodnie z którym informacja negatywna zazwyczaj silniej wpływa na system emocjonalny oraz poznawczy niż informacja pozytywna (CZAPIŃSKI 2004a). Ponadto zależność między poczuciem osobistej kontroli i dobrostanem psychicznym jednostki może być uwarunkowana kulturowo. Związek ten jest zdecydowanie silniejszy w społeczeństwach indywidualistycznych, w których ceniona jest samodzielność ludzi w kształtowaniu własnego losu, niż w krajach kolektywistycznych, w których wpływ na decyzje ma nie sam podmiot, ale przede wszystkim grupa, do której należy. Ponadto, naukowcy zwracają uwagę na tzw. zdradliwy styl atrybucji, polegający na doszukiwaniu się źródeł niepowodzeń życiowych we własnej osobie, a co gorsza – w takich ce-

chach, które są niezmiennie i ogólne, np. w braku zdolności. Taki odwrócony, „zdradliwy” styl atrybucji współwystępujący z niepomyślnymi zdarzeniami życiowymi może prowadzić do utraty nadziei, a nawet depresji. Jeżeli bowiem szereg niepowodzeń życiowych jednostka przypisuje własnym, trwałym i ogólnym predyspozycjom, czyli takim cechom, których nie może ona zmienić, a które rzutują i z pewnością będą rzutowały na wiele aspektów jej życia, to konsekwencją takiego sposobu myślenia będzie powstanie przekonania o czekających ją wielu kolejnych niepowodzeniach, którym nie może zapobiec, a nawet sama je sprowokuje. Taki sposób myślenia jednoznaczny jest z utratą nadziei, poczuciem beznadziejności, obniżeniem dobrostanu psychicznego, a nawet wystąpieniem depresji (CZAPIŃSKI 2004a).

Jeśli chodzi o model zmodyfikowany strukturalnie, w którym skłonność do podejmowania ryzyka traktowano jako zmienną pośredniczącą, razem z poczuciem sensu życia, pomiędzy cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia, to stwierdzono podobne jak w modelu zmodyfikowanym zgodnie z *modification indices* bezpośrednie zależności przyczynowe między poczuciem sensu życia a cechami podmiotowymi. Nie wykazano również różnic w sile tych zależności, tzn. najsilniejszy związek z poczuciem sensu życia odnotowano dla ekstrawersji, sumienności oraz neurotyczności, nieco słabszy, ale istotny, wpływ na poczucie sensu życia stwierdzono w przypadku ugodowości, tendencji do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A, skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych, a także otwartości. Nie stwierdzono, co miało miejsce również w modelu poprzednim, istotnych zależności przyczynowych dla poczucia umiejscowienia kontroli. Również nie ujawniły się różnice między omawianymi dwoma modelami w zakresie wpływu zmiennych niezależnych na doświadczanie szczęścia. W modelu zmodyfikowanym strukturalnie, podobnie jak w modelu zmodyfikowanym zgodnie z ogólnymi założeniami analizy ścieżek, w najsilniejszych związkach przyczynowych z doświadczaniem szczęścia pozostają ekstrawersja oraz sumiennność, a w zależnościach nieco słabszych, ale statystycznie istotnych, otwartość na nowe doświadczenia oraz skłonność do zachowań ryzykownych.

W omawianym modelu stwierdzono ponadto bezpośrednie związki przyczynowe pomiędzy skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych a ekstrawersją, neurotycznością oraz sumiennością. Zależność występująca między skłonnością do ryzyka a ekstrawersją ma charakter pozytywny, natomiast związek podejmowania ryzyka zarówno z neurotycznością, jak i sumiennością jest negatywny. Rezultaty badań własnych zgodne są z doniesieniami z badań R. STUDENSKIEGO (2004c), który stwierdził, że spośród cech Wielkiej Piątki z gotowością do ryzyka i z częstością zachowań ryzykownych neurotyczność oraz sumiennność skorelowane są ujemnie,

z kolei ekstrawersja — dodatnio. Również badania nad osobowościowymi determinantami skłonności do podejmowania ryzyka dowodzą, że ekstrawersja jest dodatnio skorelowana z częstością zachowań ryzykownych oraz pozytywną postawą wobec zagrożeń zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn (PORCZYŃSKA 2002). Dużą skłonnością do ryzyka odznaczają się jednostki zrównoważone, tj. o niskim poziomie neurotyczności współwystępującym z wysokim poziomem ekstrawersji, z kolei osoby neurotyczne, introwertywne preferują zachowania ostrożne oraz działania pozbawione elementu ryzyka i niepewności (STUDENSKI 2004a).

Interpretując rezultaty badań, można sądzić, że osoby z tendencją do zachowań ryzykownych, które „poszukują sensacji” (co łączy się z ekstrawersją), intensywniej odczuwają radość, a zatem oceniają siebie jako bardziej szczęśliwe niż jednostki unikające ryzykownych przedsięwzięć. Wydaje się również, że negatywny związek neurotyczności ze skłonnością do podejmowania ryzyka może być konsekwencją charakterystycznej dla neurotyków tendencji do reagowania lękiem, niepokojem w sytuacjach zagrożenia, która może utrudniać podejmowanie przedsięwzięć ryzykownych. Jak wspomniano, stwierdzony został negatywny bezpośredni związek przyczynowy między sumiennością a skłonnością do zachowań ryzykownych, w związku z czym prawdopodobnie wysoka skłonność do działań ryzykownych w większym stopniu charakteryzuje jednostki prezentujące hedonistyczne nastawienie do życia, impulsywne i spontaniczne niż osoby obowiązkowe, skrupulatne, rozważne i rzetelne. Wydaje się, iż niższą skłonnością do ryzyka charakteryzują się osoby, które nadają dużą wartość swojej przyszłości, ambitne i mające wyznaczone cele, a więc charakteryzujące się wysoką sumiennością w porównaniu z ryzykantami odznaczającymi się małą sumiennością. Stwierdzono ponadto negatywny bezpośredni związek przyczynowy zachodzący między skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych a poziomem odczuwanego sensu własnej egzystencji. Na podstawie uzyskanego rezultatu można powiedzieć, że jednostki świadome sensu swojego istnienia, posiadające jasno sprecyzowane plany, bardziej cenią sobie własne życie, w związku z czym wykazują mniejszą tendencję do ryzykownych, niebezpiecznych działań niż osoby ze słabym poczuciem sensu swego życia.

W zmodyfikowanym strukturalnie modelu badawczym ujawniony został, jak wspomniano, bezpośredni związek przyczynowy między tendencją do reagowania zgodnie z Wzorem Zachowania A oraz skłonnością do ryzyka. Wynik ten pozostaje w zgodzie z rezultatami badań R. STUDENSKIEGO (2004a), w których stwierdził, że jednostki o symptomach osobowości typu A są bardziej skłonne do ryzyka w porównaniu z osobami, u których rozpoznano Wzór Zachowania B. Na podstawie opisanych wyników badań wydaje się, iż działania ryzykowne wybierają przede

wszystkim osoby charakteryzujące się nadmiernym pędem do działania i rywalizacji, nierealistycznym poczuciem natychmiastowej konieczności wykonywania zadań, wygórowaną ambicją, nastawieniem rywalizacyjnym, dużą potrzebą osiągnięć, impulsywnością. Wzór Zachowania A wpływa również w sposób pośredni – przez tendencję do podejmowania ryzyka – na częstość doświadczania przez podmiot szczęścia, o czym była już mowa wcześniej.

W omawianym modelu nie ujawniły się bezpośrednie zależności przyczynowe pomiędzy podejmowaniem zachowań ryzykownych a właściwościami podmiotowymi, takimi jak poczucie umiejscowienia kontroli, otwartość na nowe doświadczenia oraz ugodowość. Brak zależności między skłonnością do ryzykowania a poczuciem lokalizacji kontroli może wynikać, tak jak w wypadku braku zależności między tą cechą a poczuciem sensu życia czy doświadczaniem szczęścia, z umiarkowanie niskiej wartości psychometrycznej narzędzia, za którego pomocą dokonywano pomiaru poczucia lokalizacji kontroli (Kwestionariusz DELTA). Inne wyjaśnienie braku owej zależności można sformułować, odwołując się do badań Shepharda Liveranta i Alvina Scodela, w których respondenci zróżnicowani pod względem poczucia lokalizacji kontroli dokonywali wyborów zakładów różniących się poziomem ryzyka, mierzonym wielkością prawdopodobieństwa przegrania. Na podstawie wyników tych eksperymentów stwierdzono, że ludzie wewnątrzsterowni najczęściej wybierają zakłady o średnim poziomie ryzyka, podczas gdy zewnątrzsterowni preferują zakłady średnio i wysoce ryzykowne. Prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ osoby wewnątrzsterowne, które opisywane są w literaturze jako jednostki preferujące zadania sprawnościowe, w których wynik uzależniony jest od ich własnych umiejętności, w sytuacji konieczności wyboru zakładów losowych unikają zbyt wielkiego ryzyka. Jednostki o zewnętrznym poczuciu umiejscowienia kontroli natomiast preferując zadania losowe, mogą liczyć na sprzyjający przypadek czy pozytywny zbieg okoliczności (GOSZCZYŃSKA 1983).

Brak zależności pomiędzy skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych a otwartością i ugodowością wykazany w badaniach własnych pozostaje w zgodzie z doniesieniami R. STUDENSKIEGO (2004a), który również nie stwierdził istotnych zależności w zakresie tendencji do podejmowania ryzyka i wymienionych wymiarów osobowych. W związku z tym wydaje się, że zarówno osoby ceniące sobie nowe doświadczenia życiowe, ciekawe świata, z dużą wyobraźnią, twórcze, uczuciowe, przyjazne, pomocne, jak i jednostki bardziej konwencjonalne, konserwatywne, o nastawieniu bardziej rywalizacyjnym niż ugodowym charakteryzuje podobny poziom skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych. Ponadto można przypuszczać, że (z uwagi na fakt, iż w badaniach własnych wykorzystano

Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae) brak zależności pomiędzy otwartością a skłonnością do ryzyka można wytłumaczyć, odwołując się do sposobu rozumienia wymiaru osobowości, jakim jest otwartość, przez autorów tego narzędzia. Zgodnie z koncepcją Costy i McCrae otwartość na doświadczenie najbardziej ze wszystkich cech Wielkiej Piątki wiąże się z cechami intelektu, jest wymiarem opisującym tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję wobec nowości i ciekawość poznawczą. Warto również dodać, że wymiar otwartości na nowe doświadczenie początkowo określany był przez autorów niniejszej koncepcji wymiarem wyobraźni, i że stanowi on odpowiednik czynnika znanego w badaniach pod nazwami „intelekt” lub „kultura” (STRELAU 2000). Z kolei składnik taki, jak „poszukiwanie doznań”, przez który autorzy koncepcji rozumieją poszukiwanie podnieci i stymulacji, poszukiwanie ryzyka oraz stymulacji sensorycznej, jest składową wymiaru ekstrawersji – a zależność pomiędzy ekstrawersją i skłonnością do podejmowania ryzyka w badaniach własnych została jednoznacznie potwierdzona. Można zatem powiedzieć, że wymiar otwartości wiąże się przede wszystkim z cechami intelektu, nie zaś ze skłonnościami do zachowań ryzykownych czy poszukiwaniem podnieci i stymulacji (z tym wiąże się wymiar ekstrawersji).

Innym wytłumaczeniem braku zależności pomiędzy cechami osobowości, takimi jak otwartość na nowe doświadczenia i ugodowość a podejmowaniem ryzyka może być bardziej złożony, uwarunkowany dodatkowo innymi jeszcze zmiennymi charakter związku analizowanych wymiarów.

Reasumując, można powiedzieć, iż w świetle uzyskanych rezultatów badań własnych związku poszczególnych cech podmiotowych ze skłonnością do podejmowania ryzyka nie są do końca jednoznaczne. Prawdopodobnie różnice indywidualne, obserwowane w zakresie podejmowania ryzyka, wyznaczane są nie tyle przez pojedyncze cechy podmiotowe, ile raczej przez ich specyficzną konfigurację, tworzącą odmienne u poszczególnych jednostek struktury osobowości. Zagadnienie zależności pomiędzy cechami podmiotowymi a skłonnością do podejmowania ryzyka nie było jednak poddawane analizie w niniejszej publikacji i, jak się wydaje, wymaga dalszych badań empirycznych.

Analizując model zmodyfikowany strukturalnie, należy zwrócić uwagę na pośredniczącą (między cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia) rolę skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych. Wynik ten, nieoczekiwany wcześniej, wydaje się szczególnie interesujący, jeśli zwrócimy uwagę na fakt, że skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych pozostaje w silniejszym związku z doświadczaniem szczęścia, niż ma to miejsce w przypadku zmiennej „poczucie sensu życia”; co więcej, ce-

cha ta pozostawała w negatywnym związku bezpośrednim z poczuciem sensu życia, natomiast jej związek z doświadczaniem szczęścia ma charakter pozytywny.

Uzyskany rezultat potwierdza założenia M. Csikszentmihalyiego dotyczące skłonności do angażowania się w sytuacje ryzykowne występującej u osób doświadczających „*flow experience*”. Autor ten twierdzi, że jednostki doświadczające *przepływu* to osoby zafascynowane postępem, które pociąga dokonywanie zmian i przekraczanie granic swoich możliwości, z kolei osiąganie tego, co ambitne lub niezwykle, nierozłącznie związane jest z podejmowaniem ryzyka.

Również M. Zuckerman w swojej teorii poszukiwania wrażeń zakłada, że zachowanie ryzykowne stanowi konsekwencję dążenia człowieka do przeżywania przyjemnych, intensywnych doznań fizjologicznych i emocjonalnych. Tego rodzaju przyjemne doznania z kolei często bywają kojarzone właśnie z doświadczaniem szczęścia, a nawet z nim utożsamiane, zwłaszcza z takim rodzajem szczęścia, jakie opisywane jest przez M. Csikszentmihalyiego, a na którego dokonaniach opierają się prezentowane badania.

Wyniki te zgodne są także z doniesieniami z badań prowadzonych przez ZALEŚKIEWICZA (2005), który twierdzi, że dokonywanie częstych zmian w życiu, chętnie angażowanie się w przedsięwzięcia o niepewnych skutkach oraz podejmowanie niebezpiecznych zachowań związanych z ryzykiem to sposoby na dostarczanie sobie przyjemności dla tzw. poszukiwaczy wrażeń. Podobnie opisuje M. Csikszentmihalyi osoby doświadczające *przepływu*, które niemal nieustannie podejmują wyzwania do przekroczenia samych siebie, których realizacja daje im szczęście.

Można zatem powiedzieć, że rezultaty badań własnych pozostają w zgodzie z koncepcją M. Csikszentmihalyiego, który postulował, że jednym z zasadniczych czynników, za pośrednictwem których człowiek ma możliwość wzbogacania własnego życia i jego przemiany od znużenia do poczucia szczęścia i satysfakcji, jest właśnie angażowanie się w działania ryzykowne. Ryzyko bowiem zazwyczaj towarzyszy czynnościom prowadzącym do *flow* i daje możliwość doznawania silnych przeżyć emocjonalnych. Wobec tego wydaje się, że skłonność do podejmowania ryzyka byłaby warunkowana dążeniem do odczuwania przyjemności, jakie towarzyszy ludziom w chwilach szczęścia.

Wielu psychologów prowadzących badania nad dobrostanem psychicznym człowieka twierdzi, o czym była już mowa wcześniej, że jest on silnie skorelowany z pewnymi cechami podmiotowymi, a jedną z tych cech jest właśnie poszukiwanie wrażeń. A. Tolor zauważył m.in., że ludzie spragnieni wrażeń oraz skłonni do podejmowania ryzykownych przedsięwzięć lepiej w porównaniu z asekurantami tolerują niepowodzenia i przykrości, co też

wyduje się sprzyjać wyższemu poziomowi odczuwanego szczęścia (TOLOR 1978).

Wyduje się więc prawdziwe założenie Csikszentmihalyiego, że istotnym czynnikiem towarzyszącym czynnościom prowadzącym do doświadczania *przepływu*, a tym samym do poczucia szczęścia jest podejmowanie w życiu przedsięwzięć ryzykownych, wyzwania o niepewnych skutkach.



Rozdział 9.

Podsumowanie i wnioski

Celem podjętych i zaprezentowanych w niniejszej publikacji badań było rozpoznanie oraz przeprowadzenie analizy związku zachodzącego pomiędzy wybranymi cechami podmiotowymi a doświadczanym przez jednostkę poziomem szczęścia ze szczególnym uwzględnieniem roli poczucia sensu własnego życia w tym zakresie.

Założony cel został zrealizowany. Wydaje się, że uzyskane rezultaty badań potwierdzają słuszność przyjętego na potrzeby realizowanych badań założenia, iż każdego człowieka charakteryzuje określony poziom poczucia sensu własnego życia, który warunkuje stopień jego dobrostanu psychicznego rozumianego jako szczęście.

Dzięki przeprowadzonym badaniom oraz analizom statystycznym uzyskano dane informujące o istnieniu specyficznych psychologicznych czynników determinujących poziom dobrostanu psychicznego człowieka. Na ich podstawie sformułowane zostały poznawcze oraz praktyczne wnioski, które mogą być wykorzystane przez każdego człowieka, jak już bowiem podkreślono we wstępie, naczelnym celem, do którego wszyscy dążą, jest szczęście. Mogą one stanowić również inspirację dla osób dążących do poprawy jakości własnego życia.

Dostępny materiał empiryczny dowodzi, że istotnym czynnikiem różniującym ludzi pod względem dobrostanu psychicznego są, w zdecydowanie większej mierze, właściwości podmiotowe tkwiące w jednostce (pewne cechy osobowości i temperamentu), a nie obiektywne warunki życia, jak przez wiele lat zwykło się uważać (zresztą nadal w pewnych grupach społecznych pogląd ten jest propagowany). Współcześni badacze dobrostanu psychicznego niemal jednogłośnie postulują, że czynnikami różniującymi osoby szczęśliwe i nieszczęśliwe nie są ani komfortowe warunki życia, ani stan zdrowia, ani cechy demograficzne (wiek, płeć, wykształcenie); również nie zmieniają człowieka nieszczęśliwego w szczęśliwego pozytywne zbiegi okoliczności ani zrządzenia losu, nawet takie przełomowe, jak wysoka wygrana na loterii.

W związku z tym wysunięto przypuszczenie, że ludzie szczęśliwi posiadają pewne psychologiczne predyspozycje, tkwiące w ich cechach osobowo-

ści, które odróżniają ich od jednostek nieszczęśliwych. W omawianych badaniach poszukiwano więc podmiotowych korelatów doświadczanego przez jednostkę szczęścia, analizując ich związek również z odczuwanym przez podmiot sensem swego istnienia.

Dokonując wyboru zmiennych, których wpływ na częstość doświadczanego szczęścia testowano, odwołano się do teorii wyjaśniających różnice indywidualne w zakresie dobrostanu psychicznego. Mimo że w zaprezentowanej w niniejszej publikacji analizie podmiotowych determinantów dobrostanu psychicznego uwzględniono te zmienne, których związki z doświadczaniem szczęścia mają stosunkowo duże poparcie empiryczne, to należy pamiętać, iż istniejące przeglądy badań nad dobrostanem psychicznym nie dają jednoznacznego i niepodważalnego obrazu relacji między podmiotowymi właściwościami jednostki a poziomem odczuwanego przez nią szczęścia, zadowolenia z życia i poczucia sensu życia, nie pozwalają także na określenie charakteru i kierunku tych zależności.

Podkreślić należy również, że projektując badania własne dotyczące dobrostanu psychicznego człowieka, kierowano się nie tyle chęcią odnalezienia prostych korelacji między zmiennymi, ile raczej pragnieniem przetestowania ogólniejszej koncepcji szczęścia. Dlatego też podjęto próbę badań silniej zakorzenionych w ogólniejszej koncepcji szczęścia, za którą przyjęto „koncepcję przepływu” M. Csikszentmihalyiego, jednocześnie przyjmując, że głównym czynnikiem leżącym u podłoża obserwowanych różnic w częstości doświadczania szczęścia jest względnie stabilna, podmiotowa dyspozycja do tego rodzaju pozytywnych odczuć, czasami określana mianem „osobowości szczęśliwego człowieka”. Dodatkowo uwzględniono związek pomiędzy doświadczaniem szczęścia a poczuciem sensu własnego życia, które również jest uznawane za istotny czynnik wpływający na poziom dobrostanu psychicznego człowieka. Założono w związku z tym, że analizowane podmiotowe właściwości, tj. poczucie umiejscowienia kontroli, Wzór Zachowania A, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, neurotyczność, ekstrawersja, otwartość, ugodowość i sumienność wpływają na kształtowanie się charakterystycznego dla danej jednostki poziomu odczuwanego sensu własnej egzystencji, który z kolei bezpośrednio wyznacza różnice indywidualne pod względem częstości doświadczania przez podmiot szczęścia.

Podsumowania rezultatów przeprowadzonej analizy podmiotowych uwarunkowań różnic indywidualnych w częstości doświadczania szczęścia z uwzględnieniem centralnej, pośredniczącej roli odczuwanego sensu życia można dokonać w postaci następujących wniosków:

1. Poczucie sensu życia rozumiane zgodnie z koncepcją V. Frankla jako „swoisty stan egzystencjalny, doświadczany przez jednostkę z tytułu jej spełniania się jako osoby i stawania się osobowością i jej orientacji egzy-

stencjonalnej” (POPIELSKI 1994, s. 189) może być uznane za podstawowy czynnik determinujący różnice indywidualne pod względem dobrostanu psychicznego wyrażanego częstością doświadczanego szczęścia. Osoby z silnym poczuciem sensu własnego istnienia częściej doświadczają szczęścia, w konsekwencji czego charakteryzują się wyższym poziomem dobrostanu psychicznego.

2. Indywidualny poziom odczuwanego sensu życia warunkowany jest pewnymi podmiotowymi właściwościami jednostki. Stwierdzono, że wysoki poziom poczucia sensu życia koreluje pozytywnie z ekstrawersją i sumiennością oraz w nieco niższym stopniu z ugodowością, poczuciem lokalizacji kontroli i otwartością. Z kolei czynnikiem wpływającym silnie negatywnie na poczucie sensu życia jest neurotyczność. Spośród przedstawionych podmiotowych wyznaczników poczucia sensu życia najsilniejsze związki przyczynowe z omawianą zmienną zostały odnotowane dla cech osobowości, takich jak ekstrawersja, sumiennosc i neurotyczność, czyli dotyczyły one czynników silnie skorelowanych z poczuciem sensu życia.
3. W świetle uzyskanych rezultatów badań własnych doświadczanie szczęścia określane przez M. Csikszentmihalyiego jako stan *przepływu*, podczas którego ludzie doznają głębokiej satysfakcji, której towarzyszy poczucie siły, swobody, lekkości oraz wspaniałe uczucie wszechogarniającej radości, zależy nie tylko od poczucia sensu życia, ale również bezpośrednio od pewnych cech podmiotowych, a mianowicie od skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych, ekstrawersji, otwartości i sumiennosci. Osoby o wspomnianych charakterystykach osobowych częściej doświadczają szczęścia w porównaniu z osobami pozbawionymi tych cech.
4. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono ponadto, że cecha podmiotowa, jaką jest skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, pozostaje w bezpośrednim związku z częstością doświadczanego przez jednostkę szczęścia. Uzyskany rezultat stanowi empiryczne potwierdzenie hipotetycznych założeń M. Csikszentmihalyiego, według którego jednostki podejmujące ryzyko i skłonne angażować się w sytuacje niepewności zdecydowanie częściej doświadczają doznań typu „*flow experience*”, które w jego teorii nierozłącznie związane są ze szczęściem.
5. Omawiane badania własne potwierdziły występowanie różnic indywidualnych w zakresie poziomu odczuwanego sensu własnego życia, a co za tym idzie – także w częstości doświadczanego szczęścia, przejawiającego się w postaci doznań typu „*flow experience*”.

Zakończenie

Przeprowadzone i zaprezentowane w niniejszej publikacji badania własne stanowią źródło istotnych informacji dotyczących różnic indywidualnych w zakresie dobrostanu psychicznego człowieka i jego podmiotowych uwarunkowań, jednak nie można pomijać pewnych trudności metodologicznych i ograniczeń związanych z przeprowadzonymi badaniami, które z pewnością zmniejszają możliwość generalizacji otrzymanych wyników.

Przed wszystkim należy podkreślić, że „część cech osobowości stanowi niemal definicyjne składniki postawy wobec życia lub też na poziomie narzędzi pomiarowych pokrywa się w pewnym stopniu z treścią skal szczęścia” (CZAPIŃSKI 2004a, s. 379). Innym niebezpieczeństwem jest częściowe zawyżanie związków predyspozycji indywidualnych z doświadczanym szczęściem przez pewne czynniki zakłócające (charakteryzujące sposób odpowiadania w narzędziach służących do pomiaru zarówno cech osobowości, jak i dobrostanu psychicznego), np. chwilowy nastrój, skłonność do przytakiwania czy potrzeba aprobaty społecznej. Inną dotąd występującą trudność metodologiczną dotyczącą określenia kierunku stwierdzonych zależności, np. czy szczęście sprzyja sumienności jednostki, czy też osoba o wysokiej sumienności, odnosząca sukcesy oraz spotykająca się z aprobatą społeczną i uznaniem, ocenia siebie jako szczęśliwszą (CZAPIŃSKI 2004a), w badaniach własnych udało się wyjaśnić za pomocą zastosowanej metody analizy ścieżek. Mimo wyszczególnionych ograniczeń tego rodzaju badań można jednak żywić przekonanie, iż otrzymane rezultaty, jeśli nie odzwierciedlają w pełni rzeczywistego obrazu omawianej problematyki, to przynajmniej wskazują pewne istotne tendencje w zakresie podejmowanych zagadnień.

Możliwość generalizacji prezentowanych wyników badań pozostaje w związku również z doбором próby badawczej składającej się jedynie ze studentów. Mimo że zatroszczono się o losowy dobór próby w obrębie badanej populacji, to istnieje prawdopodobieństwo, iż studenci stanowią już

wyselekcjonowaną, ze względu na pewne indywidualne predyspozycje psychiczne, grupę osób, które to właściwości podmiotowe wpłynęły na wybór studiów oraz konkretnego ich kierunku. Jednak wzięwszy pod uwagę znikomy wpływ obiektywnych warunków życia (do których zalicza się również wykształcenie czy zawód) na poziom dobrostanu psychicznego, nie dokonano zróżnicowania grupy respondentów pod tym względem.

Podkreślenia, jak się wydaje, wymaga również fakt, że chociaż opracowany na potrzeby prezentowanych badań model badawczy testujący, w obrębie teorii *przepływu*, wpływ wybranych właściwości podmiotowych na doświadczanie szczęścia uzyskał poparcie empiryczne, jak również przyczynił się w pewnym stopniu do lepszego poznania osobowych determinantów dobrostanu psychicznego, to stanowi on ujęcie jedynie niewielkiego wycinka możliwych uwarunkowań omawianego zagadnienia. Jak zostało to wielokrotnie w niniejszej publikacji podkreślane, dobrostan psychiczny, doświadczanie szczęścia czy poczucie sensu życia należą do zjawisk wyjątkowo złożonych i subiektywnych, u których podłoża leży ogromny zasób różnorodnych czynników związanych zarówno z właściwościami samego podmiotu, jak i – choć zgodnie z doniesieniami istniejących badań – w mniejszym stopniu, ze specyfiką sytuacji, w której się on znajduje. Z tego też względu w realizacji celu badań własnych związanych z poszukiwaniem podmiotowych determinantów doświadczania szczęścia i poczucia sensu życia pominięto wpływ czynników sytuacyjnych.

Jeśli chodzi o czynniki podmiotowe mogące wywierać wpływ na różnice indywidualne w zakresie dobrostanu psychicznego, to ich lista z całą pewnością w niniejszych badaniach nie została wyczerpana. Mimo że tworzenie bardzo złożonych, wieloczynnikowych modeli dotyczących szczęścia, a przede wszystkim ich empiryczna weryfikacja stanowią poważną metodologiczną trudność, to z całą pewnością konstruowanie nowych, udoskonalonych ich wersji, zwłaszcza takich, w których uwzględnia się nie tylko korelacyjny, ale również (a może przede wszystkim) interakcyjny (przyczynowy) charakter czynników podmiotowych i sytuacyjnych wpływających na dobrostan psychiczny człowieka, stanowi dalsze wyzwanie badawcze.

Odwołując się do postulatu głoszonego w Deklaracji Niepodległości USA, który brzmi następująco: „Uważamy te prawdy za oczywiste – że wszyscy ludzie zostali stworzeni jako równi sobie, że otrzymali od Stwórcy określone, niepodważalne prawa; należą do nich prawo do życia, wolności i dążenia do szczęścia”, można powiedzieć, iż „dążenie do szczęścia” jest powszechnym celem niemal każdego człowieka. Również M. Csikszentmihalyi twierdzi, że „jednym z największych wyzwań naszych czasów jest odkrycie nowych transcendentnych celów, które pozostawałyby w zgodzie z naszą dotychczasową wiedzą o świecie. Możemy to nazwać nowym mitem; mitem, który przyda życiu znaczenia i wystarczy nam na teraz i na

potem, spełniając taką samą rolę jak niegdyś, gdy dawne mity pomagały naszym przodkom – poprzez wyobrażenia, metafory i fakty – odnaleźć sens istnienia” (CSIKSZENTMIHALYI 1998, s. 222). Dlatego też badania nad szczęściem, sensem życia czy jakością ludzkiej egzystencji mają – jak się wydaje – szczególne znaczenie dla ludzi współczesnych, żyjących w dobie konsumpcjonizmu, którzy tak jak Dante oceniając swoją egzystencję, „w połowie podróży przez życie, gubią właściwą drogę”.

Można przypuszczać, że badania nad podmiotowymi uwarunkowaniami doświadczania szczęścia oraz poczucia sensu własnej egzystencji nie tylko wzbogacają naszą wiedzę o naturze istoty ludzkiej, ale ich wyniki mogą mieć również zastosowanie praktyczne. Pragnieniem niemal każdego człowieka jest poznanie oraz dotarcie do tego, co w sobie zmienić, aby być szczęśliwym, aby poprawić swoje funkcjonowanie i polepszyć jakość życia. Znajomość podmiotowych uwarunkowań dobrostanu psychicznego i trafnych narzędzi bądź metod służących do pomiaru indywidualnych dyspozycji do „bycia szczęśliwym” może pełnić funkcję „drogowskazu” prowadzącego na odpowiednią drogę we wszystkich tych sytuacjach, w których celem jest poprawienie jakości życia. Niewątpliwie wiedza z zakresu poczucia szczęścia, zadowolenia z życia może być wykorzystywana do tworzenia wszelkiego rodzaju programów edukacyjnych, szkoleń zawodowych, do projektowania form spędzania wolnego czasu. Ponadto wiedza ta bezsprzecznie wykorzystywana może być przez psychologów klinicznych, zwłaszcza tych zajmujących się psychoterapią, leczeniem ekstremalnego braku szczęścia czy depresji klinicznej (dotychczasowe badania dobrostanu psychicznego przyczyniły się do opracowania wielu metod leczenia depresji). Elementy wiedzy dotyczące jakości życia, szczęścia i zadowolenia, jak dowodzi M. Csikszentmihalyi, są wykorzystywane również w resocjalizacji młodocianych przestępców, organizowaniu zajęć w domach starości oraz w terapii zajęciowej prowadzonej dla osób upośledzonych.

Z całą odpowiedzialnością można powiedzieć, że znajomość mechanizmów przekładających szczęście na życie szczęśliwe jest niezbędnym warunkiem powodzenia wszelkich działań profilaktycznych, edukacyjnych, terapeutycznych i korekcyjnych. Wiedza dotycząca poczucia szczęścia, zadowolenia z życia i optymizmu o tyle wydaje się ważna, że poczucie szczęścia jest niejako samospełniającą się przepowiednią, stanowi ono bowiem podstawowe źródło twórczej motywacji napędzającej aktywność człowieka, przyczyniając się tym samym do powodzenia życiowego jednostki szczęśliwej i poprawiając jakość jej egzystencji. Z tego też, na pozór prostego, choć tak naprawdę wielce skomplikowanego powodu dalsza analiza uwarunkowań, mechanizmu działania i roli subiektywnego dobrostanu psychicznego okazuje się wciąż aktualnym i zapewne niezwykle intrygującym problemem badawczym.

Bibliografia

- ABRAMSON L., METALSKY G., ALLOY L., 1989: *Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression*. "Psychological Review", Nr 96, s. 358–372.
- ADLER A., 1986: *Sens życia*. [Przeł. M. KRECZOWSKA]. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- AGNEW R., 1984: *The Effect of Appearance on Personality and Behaviour: Are the Beautiful Really Good?* "Youth and Society", Nr 15, s. 285–303.
- AHUJIA A., 2004: *Indywidualizm – kolektywizm a kultury szczęścia: teoretyczne rozważania nad związkiem między konsumpcją, kulturą i subiektywnym dobrostanem w przekroju międzynarodowym*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ALEKSANDROWICZ J., 1982: *Nie ma nieuleczalnie chorych*. Łódź: Wydawnictwo Łódzkie.
- ALLPORT G., 1988: *Osobowość i religia*. Przeł. H. BARTOSZEWICZ, A. BARTKOWICZ, I. WYRZYKOWSKA. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- ANDERSON G., BROWN R., 1984: *Real and Laboratory Gambling, Sensation Seeking and Arousal*. "British Journal of Psychology", Nr 75, s. 401–410.
- ARBUCKLE J.L., WOTHKE W., 1999: *Amos 4.0. User's Guide*. SmallWaters Corporation, Chicago.
- ARGYLE M., 2004a: *Przyczyny i korelaty szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ARGYLE M., 2004b: *Psychologia szczęścia*. [Przeł. N. OPARSKA]. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- ARONSON E., WILSON T., AKERT R., 1997: *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. [Przeł. A. BEZWIŃSKA ET AL.]. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- ASPINWALL L., 1998: *Rethinking the Role of Positive Affect in Self-Regulation*. "Motivation and Emotion", Nr 22, s. 1–32
- AVERILL J.R., MORE T.A., 2005: *Szczęście*. W: *Psychologia emocji*. Red. M. LEWIS, J.M. HAVILAND-JONES. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- BALTES P., GLÜCK J., KUNZMANN U., 2004: *Mądrość. Jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia*. W: *Psychologia pozytywna*.

- Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BANKS M., JACKSON P., 1982: *Unemployment and Risk of Minor Psychiatric Disorder In Young People: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence*. "Psychological Medicine", Nr 12(04), s. 789–798.
- BAŃKA A., 1994: *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy*. W: *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*. Red. A. BAŃKA, R. DERBIS. Poznań–Częstochowa: Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie.
- BAŃKA A., 2005: *Jakość życia a jakość rozwoju. Społeczny kontekst płci, aktywności i rodziny*. W: *Psychologia jakości życia*. Red. A. BAŃKA. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- BARUCH G., BARNETT R., 1986: *Role Quality, Multiple Role Involvement, and Psychological Well-Being in Midlife Woman*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 51, s. 578–585.
- BENIN M., NIENSTEDT B., 1985: *Happiness in single- and dual-earner families: the effects of marital happiness, job satisfaction, and life cycle*. *Journal of Marriage and the Family*, Nr 47, s. 975–984.
- BOUCHARD T., LYKKEN D., MCGUE M., SEGAL N., TELLEGEN A., 1990: *The Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart*. "Science", Nr 250, s. 223–228.
- BRICKMAN P., CAMPBELL D., 1971: *Hedonic Relativism and Planning the Good Society*. In: *Adaptation Level Theory: A Symposium*. Ed. M. APPLEBY. New York: Academic Press.
- BROWN J., SIEGEL J., 1988: *Attributions for Negative Life Events and Depression: The Role of Perceived Control*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 54, s. 316–322.
- BRZEZIŃSKI J., 1996: *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BRZozowski P., 1995: *Teoria i techniki pomiaru poczucia kontroli wzmocnień*. W: *Adaptacja kwestionariuszy osobowości. Wybrane zagadnienia i techniki*. Red. R. DRWAŁ. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BULL C.N., AUCOIN J.B., 1975: *Voluntary Association Participation and Life Satisfaction: A Replication Note*. "Journal of Gerontology", Nr 30, s. 73–76.
- CAMPBELL A., CONVERSE P., RODGERS W., 1976: *The Quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation.
- CANTOR N., BLANTON H., 1996: *Effortful Pursuit of Personal Goals in Daily Life*. In: *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behaviour* (s. 338–359). Eds. J. BRAGH, P. GOLLWITZER. New York: Guilford.
- CARVER C., POZO C., HARRIS S., NORIEGA V., 1993: *How Coping Mediates the Effect of Optimism on Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 65, s. 375–390.
- COSTA P., MCCRAE R., 1985: *The NEO-Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- COSTA P., MCCRAE R., NORRIS A., 1981: *Personal Adjustment to Aging: Longitudinal Prediction from Neuroticism and Extraversion*. "Journal of Gerontology", nr 36, s. 78–85.

- COSTA P., McCRAE R., ZONDERMAN A., 1987: *Environmental and Dispositional Influences on Well-Being: Longitudinal Follow-Up of an American National Sample*. "British Journal of Psychology", Nr 78, s. 299–306.
- CSIKSZENTMIHALYI M., 1981: *Leisure and socialization*. „Social Forces”, Nr 60, s. 332–340.
- CSIKSZENTMIHALYI M., 1996: *Przepływ. Jak poprawić jakość życia*. [Przeł. M. WAJDA]. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- CSIKSZENTMIHALYI M., 1998: *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*. Przeł. B. ODYMAŁA. Warszawa: Wydawnictwo CiS.
- CSIKSZENTMIHALYI M., *Excerpts and info from Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Internet: <http://www.napanet.net/~mcole/curious/flow1.htm>
- CUMMINS R., NISTICO H., 2002: *Maintaining Life Satisfaction: The role of positive cognitive bias*. "Journal of Happiness Studies", Nr 3, s. 37–69.
- CZAPIŃSKI J., 1985: *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej. O naturze optymizmu*. Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- CZAPIŃSKI J., 1988: *Wartościowanie – efekt negatywności. O naturze realizmu*. Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- CZAPIŃSKI J., 1994: *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- CZAPIŃSKI J., 1997: *Cebula szczęścia*. „Charaktery”, nr 11, s. 12–17.
- CZAPIŃSKI J., 1998: *Jakość życia Polaków w czasie zmiany społecznej*. Warszawa: Instytut Studiów Społecznych UW.
- CZAPIŃSKI J., 2001: *Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych*. W: *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Red. M. KOFTA, T. SZUSTROWA. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CZAPIŃSKI J., 2003: *Całe szczęście*. „Charaktery”, nr 3 (73), s. 8–15.
- CZAPIŃSKI J., 2004a: *Osobowość szczęśliwego człowieka*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CZAPIŃSKI J., 2004b: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CZAPIŃSKI J., 2004c: *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CZAPIŃSKI J., PANEK T., 2004: *Diagnoza społeczna 2003*. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- DANNER D., SNOWDOWN D., FRIESEN W., 2001: *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 80, s. 804–819.
- DANTE ALIGHIERI, 1984: *Boska Komedia*. Przeł. E. PORĘBOWICZ [Wstęp i red. M. BRAHMER]. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

- DECI E., RYAN R., 1980: *The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes*. "Advances in Experimental Social Psychology", Nr 13, s. 39–80.
- DECI E., RYAN R., 1985: *Intrinsic Motivation and Self-Determination*. New York: Plenum Press.
- DEEKEN A., 1977: *Gdy przychodzi starość*. Kraków: Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy Kraków.
- DeNEVE K., COOPER H., 1998: *The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being*. "Psychological Bulletin", Nr 124, s. 197–229.
- DERBIS R., BAŃKA A., 1998: *Poczucie jakości życia a swoboda działania i odpowiedzialność*. Wydawnictwa Naukowe SPA.
- DIENER E., 1984: *Subjective Well-Being*. "Psychological Bulletin", Nr 95, s. 542–575.
- DIENER E., BISWAS-DIENER R., 2010: *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*. Przeł. A. NOWAK. Opole: Wydawnictwo Smak Słowa.
- DIENER E., EMMONS R., LARSEN R., GRIFFEN S., 1985: *The Satisfaction With Life Scale*. "Journal of Personality Assessment", Nr 49, s. 71–75.
- DIENER E., HORWITZ J., EMMONS R., 1985: *Happiness of the Very Wealthy*. "Social Indicators Research", Nr 16, s. 263–274.
- DIENER E., LARSEN R., 1984: *Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 47, s. 871–883.
- DIENER E., LUCAS R., 2005: *Dobrostan emocjonalny*. W: *Psychologia emocji*. Red. M. LEWIS, J. HAVILAND-JONES [Przeł. M. KACMAJOR ET AL.]. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- DIENER E., LUCAS R., OISHI S., 2004: *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- DIENER E., SANDVIK E., SEIDLITZ L., DIENER M., 1993: *The Absolute Relationship between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute?* "Social Indicators Research", Nr 28, s. 195–223.
- DIENER E., SELIGMAN M., 2002: *Very Happy People*. "Psychological Science", Nr 13, s. 81–84.
- DIENER E., SUH E., 1998: *Subjective Well-Being and Age: An International Analysis*. "Annual Review of Gerontology and Geriatrics", Nr 17, s. 304–324.
- DRWAŁ R.Ł., 1978: *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań*. W: *Materiały do nauczania psychologii. Seria III: Metody badań psychologicznych*. T. 3. Red. L. WOŁOSZYNOWA. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- DRWAŁ R.Ł., 1979: *Opracowanie Kwestionariusza DELTA do pomiaru poczucia kontroli*. „Studia Psychologiczne”, T. 18(1), s. 67–84.
- DRWAŁ R., 1995: *Adaptacja kwestionariuszy osobowości. Wybrane zagadnienia i techniki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- EASTERLIN R., 1995: *Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?* "Journal of Economic Behaviour and Organization", Nr 27, s. 35–47.
- EMMONS R., 1986: *Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 51, s. 1058–1068.

- EMMONS R., 1996: *Striving and Feeling: Personal Goals and Subjective Well-Being*. In: *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behaviour*. Red. P. GOLLWITZER, J. BARGH. New York: Guilford Press, s. 313–337.
- EMMONS R.A., DIENER E., LARSEN R.J., 1986: *Choice and Avoidance of Everyday Situations and Affect Congruence: Two Models of Reciprocal Interactionism*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 51, s. 815–826.
- EMMONS R., KING L., 1988: *Conflict Among Personal Strivings: Immediate and Long-Term Implications for Psychological and Physical Well-Being*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 54, s. 1040–1048.
- FEATHER N., DAVENPORT P., 1983: *Unemployment and Depressive Affect: A Motivational and Attributional Analysis*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 41, s. 422–436.
- FEINGOLD A., 1984: *Correlates of Physical Attractiveness among College Students*. The "Journal of Social Psychology", Nr 122, s. 139–140.
- FRANKL V.E., 1973a: *Egzystencjalna pustka*. „Życie i Myśl”, nr 5, s. 46–52.
- FRANKL V.E., 1973b: *Nadać sens życiu*. „Życie i Myśl”, nr 4, s. 16–22.
- FRANKL V., 1978a: *Nieuświadomiony Bóg*. Przeł. B. CHWEDEŃCZUK. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- FRANKL V., 1978b: *Psychoterapia dla każdego*. Przeł. H. JANKOWSKA. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- FRANKL V., 1984: *Homo patiens*. Przeł. R. CZERNECKI i J. MORAWSKI. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- FRANKL V.E., 2012: *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Przeł. A. WOLNICKA. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- FREDERICK S., LOEWENSTEIN G., 1999: *Hedonic Adaptation*. In: *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Eds. D. KAHNEMAN, E. DIENER, N. SCHWARZ. New York: The Russell Sage Foundation.
- FREDRICKSON B., 1998: *What Good are Positive Emotions?* "Review of General Psychology", Nr 2, s. 300–319.
- FREDRICKSON B., 2000: *Cultivating Positive emotions to Optimize Health and Well-Being*. "Prevention and Treatment", Nr 3, article 1a.
- FRESE M., MOHR G., 1987: *Prolonged Unemployment and Depression in Older Workers: A Longitudinal Study of Intervening Variables*. "Social Science and Medicine", Nr 25, s. 173–178.
- FREUD Z., 1967: *Człowiek, religia, kultura*. [Przeł. J. PROKOPIUK]. Warszawa: Książka i Wiedza.
- FROMM E., 1971: *O sztuce miłości*. Przeł. A. BOGDAŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- FURNHAM A., 1984: *Work Values and Beliefs in Britain*. "Journal of Occupational Psychology", Nr 5, s. 281–291.
- FURNHAM A., SCHAEFFER R., 1984: *Person-Environment Fit, Job Satisfaction and Mental Health*. "Journal of Occupational Psychology", Nr 57, s. 295–307.
- GAŚ Z., 1986: *Umiejętność działania konstruktywnego a poczucie sensu życia*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.

- GAUL M., MACHOWSKI A., 2004: *Wprowadzenie do analizy ścieżek*. W: *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. Red. J. BRZEZIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- GOETHE J.W., 1990: *Cierpienia młodego Wertera*. Przeł. L. STAFF. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Arcanum.
- GOSZCZYŃSKA M., 1983: *Ryzyko i jego percepcja*. W: *Człowiek jako podmiot życia społecznego*. Red. X. GLISZCZYŃSKA. Wrocław—Warszawa—Kraków—Gdańsk—Łódź: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- GOVE W., STYLE C., HUGHES M., 1990: *The Effect of Marriage on the Well-Being of Adults: A Theoretical Analysis*. "Journal of Family Issues", Nr 11, s. 4–35.
- GÓRNIK-DUROSE M., 1995: *Wzór zachowania A jako model w procesie socjalizacji*. W: *Współczesne problemy socjalizacji*. Red. E. MANDAL, R. STEFAŃSKA-KLAR. Katowice: Skrypt Uniwersytetu Śląskiego.
- GROB A., LITTLE T., WANNER B., WEARING A., 1996: *Adolescents' Well-Being and Perceived Control Across 14 Sociocultural Contexts*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 71, s. 785–795.
- HAGERTY M., VEENHOVEN R., 2003: *Wealth and Happiness Revisited. Growing Wealth of Nations go with Greater Happiness*. "Social Indicators Research", Nr 64, s. 1–27.
- HALL E., 1978: *Ukryty wymiar*. Przeł. T. HOŁÓWKA. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- HALLOWELL E.M., 2007: *Miej odwagę wybaczyć*. Przeł. M. WALENDOWSKA. Warszawa: KDC.
- HAMER D., 1996: *The Heritability of Happiness*. "Nature Genetics", Nr 14, s. 125–126.
- HARACKIEWICZ J., SANSONE C., MANDERLINK G., 1985: *Competence, Achievement Orientation, and Intrinsic Motivation: A Process Analysis*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 48, s. 493–508.
- HARLOW R., CANTOR N., 1996: *Still Participating after all these Years: A Study of Life Task Participation in Later Life*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 71, s. 1235–1249.
- HEADEY B., WEARING A., 1989: *Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium model*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 57, s. 731–739.
- HEBB D., 1973: *Podręcznik psychologii*. Przeł. J. PAŁCZYŃSKI, J. SIUTA. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- HEIDER F., 1958: *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- HENRY J., 2007: *Pozytywna i kreatywna organizacja*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. P.A. LINLEY, S. JOSEPH. Przeł. A. JAWORSKA-SURMA. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- HOGGARD L., 2006: *Jak być szczęśliwym*. Przeł. E. JAGŁA. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- HORNEY K., 1993: *Nerwica a rozwój człowieka*. Przeł. Z. DOROSZOWA. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- INGARDEN R., 1973: *Książeczka o człowieku*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- INGLEHART R., 1990: *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton—New Jersey: Princeton University Press.

- JACKSON P., STAFFORD E., BANKS M., WARR P., 1983: *Unemployment and Psychological Distress In Young People: The Moderating Role of Employment Commitment*. "Journal of Applied Psychology", Nr 68(3), s. 525–535.
- JADACKI J., 2003: *Szczęście spada z nieba*. „Charaktery”, nr 9 (80), s. 50.
- JAHODA M., 1981: *Work, Employment, and Unemployment. Values, Theories, and Approaches in Social Research*. "American Psychologist", Nr 36, s. 184–191.
- JAHODA M., 1982: *Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- JAHODA M., 1988: *Economic Recession and Mental Health: Some Conceptual Issues*. "Journal of Social Issues", Nr 44, s. 13–23.
- KABANOFF B., 1980: *Work and Nonwork: A Review of Models, Methods and Findings*. "Psychological Bulletin", Nr 88, s. 60–77.
- KAHNEMAN D., 1999: *Objective Happiness*. In: *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Eds. D. KAHNEMAN, E. DIENER, N. SCHWARZ. New York: The Russell Sage Foundation.
- KAHNEMAN D., DIENER E., SCHWARZ N., 1999: *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: The Russell Sage Foundation.
- KASSER T., RYAN R., 1993: *A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 65, s. 410–422.
- KEPIŃSKI A., 1985: *Melancholia*. Warszawa: PZWL.
- KING L.A., ELLS J.E., BURTON C.M., 2007: *Pojęcie dobrego życia – w ujęciu szerokim i wąskim*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- KOŚCIELAK R., 1995: *Poczucie sensu życia, poczucie umiejscowienia kontroli i samoocena osób z trwałą dysfunkcją narządu ruchu*. „Postępy Rehabilitacji”, Nr 9, s. 57–69.
- KRAUSE N., STRYKER S., 1984: *Stress and Well-Being: The Buffering Role of Locus of Control Beliefs*. "Social Science and Medicine", Nr 18, s. 783–790.
- KUBZANSKY L.D., SPARROW D., VOKONAS P., KAWACHI I., 2001: *Is the Glass Half Empty or Half Full? A Prospective Study of Optimism and Coronary Heart Disease in the Normative Aging Study*. „Psychosomatic Medicine”, Nr 63, s. 910–916.
- KULPA A., 1983: *Poczucie sensu życia a neurotyzm i wartości u chorych z zespołem zależności alkoholowej*. „Zdrowie Psychiczne”, Nr 4, s. 78–83.
- KULPA A., 1986: *Poczucie sensu życia a neurotyzm u chorych na przewlekłą gruźlicę płuc*. W: *Pamiętnik VII Zjazdu Naukowego Polskiego Towarzystwa Szpitalnictwa*. Warszawa: Redakcja Wydawnictw Polskiego Towarzystwa Szpitalnictwa.
- LEWICKA M., 1993: *Aktor czy obserwator? Psychologiczne mechanizmy odchyleń od racjonalności w myśleniu potocznym*. Warszawa–Olsztyn: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- LITTLE B., 1989: *Personal Projects Analysis: Trivial Pursuits, Magnificent Obsessions, and the Search for Coherence*. In: *Personality psychology: Recent and Emerging Directions* (s. 15–31). Eds. D. BUSS, N. CANTO. New York: Springer-Verlag.
- LIVERANT S., SCODEL A., 1960: *Internal and External Control as Determinants of Decision Making under Conditions of Risk*. "Psychological Reports", Nr 7, s. 59–67.

- LUKAS E., 1982: *Empiryczna walidacja logoterapii*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 1–2, s. 17–47.
- LYKKEN D., 2004: *Wrodzony potencjał szczęścia: jak i dlaczego ludzie różnią się pod względem odczuwanego dobrostanu*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- LYKKEN D., TELLEGEN A., 1996: *Happiness is a Stochastic Phenomenon*. “Psychological Science”, Nr 7, s. 186–189.
- LYUBOMIRSKY S., 2001: *Why are Some People Happier than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being*. “American Psychologist”, Nr 3, s. 239–249.
- LYUBOMIRSKY S., TUCKER K., KASRI F., 2001: *Responses to Hedonically Conflicting Social Comparisons: Comparing Happy and Unhappy People*. “European Journal of Social Psychology”, Nr 31, s. 1–25.
- MAJKOWICZ M., WALDEN-GAŁUSZKO K. DE, TRZEBIATOWSKA I., KOPACZ A., DOMARADZKA-WOŹNIAK A., 1994: *Ocena jakości życia u kobiet z nowotworem gruczołu piersiowego w różnych stadiach choroby*. „Nowotwory”, nr 44, s. 86–91.
- MARIAŃSKI J., 1990: *W poszukiwaniu sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- MASLOW A., 1990: *Motywacja i osobowość*. Przeł. P. SAWICKA. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- MATLIN M., GAWRON V., 1979: *Individual Differences in Pollyannaism*. “Journal of Personality Assessment”, Nr 43, s. 411–412.
- MĄDRZYCKI T., 2002: *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- MCCRAE R., COSTA P., 2005: *Osobowość dorosłego człowieka*. Przeł. B. MAJCZYNA. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- MCGREGOR I., LITTLE B., 1998: *Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself*. “Journal of Personality and Social Psychology”, Nr 74, s. 494–512.
- MICHALOS A., 1980: *Satisfaction and Happiness*. “Social Indicators Research”, Nr 8, s. 385–422.
- MICHALOS A., 1985: *Multiple Discrepancies Theory (MDT)*. “Social Indicators Research”, Nr 16, s. 347–413.
- MORGANTI J., NEHRKE M., HULICKA I., CATALDO J., 1988: *Life-Span Differences in Life Satisfaction, Self-Concept and Locus of Control*. “International Journal of Aging and Human Development”, Nr 26, s. 45–56.
- MOSSEY J., SHAPIRO E., 1982: *Self-Rated Health: A Predictor of Mortality among the Elderly*. “American Journal of Public Health”, Nr 72, s. 800–808.
- MOSZYŃSKI P., 1982: *Z badań nad czynnikami warunkującymi osiągnięcie dojrzałości psychicznej*. W: *Efektywność a osobowość*. Red. K. OBUCHOWSKI, J. PALUCHOWSKI. Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk: Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii, s. 116–131.
- MYERS D., 2004: *Bliskie związki a jakość życia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- MYERS D., 2007: *Związki z ludźmi a dobre życie: szukanie równowagi między interesem jednostki i wspólnoty w polityce społecznej*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. P.A. LINLEY, S. JOSEPH. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- NEAR J., RICE R., HUNT R., 1980: *The Relationship Between Work and Nonwork Domains: A Review of Empirical Research*. "Academy of Management Review", Nr 5, s. 415–429.
- NEWCOMB M.D., 1990: *What Structural Equation Modeling Can Tell Us about Support*. In: *Social Support: An Interactional View*. Eds. B.R. SARASON, I.G. SARASON, G.R. PIERCE. New York: Wiley.
- NECKI Z., 1996a: *Atrakcyjność wzajemna*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
- NECKI Z., 1996b: *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
- NIŻANKOWSKA-PÓŁTORAK B., 1986: *Poczucie sensu życia a poziom akceptacji siebie u młodzieży licealnej*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.
- OBUCHOWSKI K., 1967/1983: *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- OBUCHOWSKI K., 1990: *Wprowadzenie do problemu sensu życia*. W: *Sens życia*. Red. K. OBUCHOWSKI, K. PUSZCZEWICZ. Warszawa: Wydawnictwa Nauczycielskiego Uniwersytetu Radiowo-Telewizyjnego NURT.
- OKUN M., STOCK W., HARING M., WITTEN R., 1984: *Health and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis*. "International Journal of Aging and Human Development", Nr 19, s. 111–132.
- ORMEL J., STEWART R., SANDERMAN R., 1989: *Personality as Modifier of the Life Change – Distress Relationship: A Longitudinal Modeling Approach*. "Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology", Nr 24, s. 187–195.
- OTRĘBSKA-POPIOŁEK K., 1991: *Człowiek w sytuacji pomocy. Psychologiczna problematyka przyjmowania i udzielania pomocy*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- PALISI B.J., RANSFORD H.E., 1987: *Effect of Urbanism, Race, and Class on Happiness and Physical Health*. "Sociological Spectrum", Nr 7, s. 271–295.
- PALMORE E., 1969: *Predicting Longevity: A Follow-up Controlling for Age*. "The Gerontologist", Nr 9(4), s. 247–250.
- PALYS T., LITTLE B., 1983: *Perceived Life Satisfaction and the Organization of Personal Project Systems*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 44, s. 1221–1230.
- PARDUCCI A., 1995: *Happiness, Pleasure, and Judgment: The Contextual Theory and Its Applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- PAYNE R., WARR P., HARTLEY J., 1984: *Social Class and Psychological Ill-Health During Unemployment*. "Sociology of Health and Illness", Nr 6(2), s. 152–174.
- PEARLMAN R., UHLMANN R., 1988: *Quality of Life in Chronic Diseases: Perceptions of Elderly Patients*. "Journal of Gerontology", Nr 43, s. 25–30.
- PEDHAZUR E., 1982: *Multiple Regression in Behavioral Research. Explanation and Prediction*. (Ed. 2nd). New York: Holt, Rinehart & Winston.

- PERSAUD R., 1998: *Pozostać przy zdrowych zmysłach. Jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia?* Przeł. P. LUBOŃSKI. Warszawa: Jacek Santorski & Co Wydawnictwo.
- PILECKA B., 1986a: *Poczucie sensu życia w wybranych teoriach psychologicznych*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.
- PILECKA B., 1986b: *Test Poczucia sensu Życia – Purpose – in – Life – Test (PLT) J.C. Crumbaugh i L.T. Maholicka*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.
- PLATT S., 1984: *Unemployment and Suicidal Behaviour: A Review of the Literature*. "Social Science and Medicine", Nr 19, s. 93–115.
- PLUŻEK Z., 1996: *Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia*. W: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji*. Red. K. POPIELSKI. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- POPIELSKI K., 1982: *Miejsce i znaczenie analizy egzystencjalnej i logoterapii*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 1–2, s. 5–16.
- POPIELSKI K., 1987a: „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne. W: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*. Red. K. POPIELSKI. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- POPIELSKI K., 1987b: *Testy egzystencjalne: metody badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej*. W: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*. Red. K. POPIELSKI. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- POPIELSKI K., 1994: *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- POPIELSKI K., 1996: *Psychologiczno-egzystencjalna interpretacja problematyki sensu i sensowności*. W: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*. Red. K. POPIELSKI. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- POPIOŁEK K., 1996: *Wsparcie społeczne – zarys problematyki*. W: *Psychologia pomocy. Wybrane zagadnienia*. Red. K. POPIOŁEK. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- PORCZYŃSKA A., 2002: *Osobowościowe determinanty skłonności do podejmowania ryzyka*. W: *Psychologia w perspektywie XXI wieku. XXXI Zjazd Naukowy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- PORCZYŃSKA A., 2006: *Tendencja do podejmowania ryzyka a doświadczanie szczęścia*. W: *Psychologia zachowań ryzykownych. Koncepcje, badania, praktyka*. Red. M. GOSZCZYŃSKA, R. STUDENSKI. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „ŻAK”.
- POTENZA M.N., WINTERS K.C., 2003: *The Neurobiology of Pathological Gambling: Translating Research Findings into Clinical Advances*. "Journal of Gambling Studies", Nr 19, s. 7–10.
- PUFAL-STRUZIK I., 1994: *Aktywność twórcza człowieka i jej związek z samooceną jakości życia*. W: *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*. Red. A. BAŃKA, R. DERBIS. Poznań–Częstochowa: Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie.

- RAKOCZY G., 1986: *Poczucie sensu życia a dysponowanie określonymi warunkami terytorialnymi*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.
- REIS H., SHELDON K., GABLE S., ROSCOE J., RYAN R., 2000: *Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness*. "Personality and Social Psychology Bulletin", Nr 26, s. 419–435.
- ROYSAMB E., 1997: *Risk Behaviour: Towards a Model of Affectively Construed Action*. "Personality and Individual Differences", Nr 22, s. 33–46.
- RUSSELL R., WELLS P., 1994: *Predictors of Happiness in Married Couples*. "Personality and Individual Differences", Nr 17, s. 313–321.
- RYAN R., DECI E., 2000: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. "American Psychologist", Nr 55, s. 68–78.
- RYAN R., DECI E., 2001: *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. "Annual Review of Psychology", Nr 52, s. 141–166.
- RYFF C., 1989: *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 57, s. 1069–1081.
- RYFF C., SINGER B., 2004: *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SALES S., HOUSE J., 1971: *Job Dissatisfaction as a Possible Risk Factor In Coronary Heart Disease*. "Journal of Chronic Diseases", Nr 23, s. 861–873.
- SANDVIK E., DIENER E., SEIDLITZ L., 1993: *Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures*. "Journal of Personality", Nr 61, s. 317–342.
- SCHAFF A., 1986: *Człowiek w poszukiwaniu sensu życia (homo studiosus – homo universalis)*. „Studia Filozoficzne”, nr 4 (245), s. 35–42.
- SCHMITT N., BEDEIAN A., 1982: *A Comparison of LISREL and Two-Stage Least Squares Analysis of a Hypothesized Life-Job Satisfaction, Reciprocal Relationship*. "Journal of Applied Psychology", Nr 67(6), s. 806–817.
- SCHMUTTE P., RYFF C., 1997: *Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 73, s. 549–559.
- SELIGMAN M., 2004: *Psychologia pozytywna*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SELIGMAN M., 2005: *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Przeł. A. JANKOWSKI. Poznań: Media Rodzina.
- SELIGMAN M., ROSENHAN D., 2003: *Psychopatologia*. Przeł. J. GILEWICZ, A. WOJCIECHOWSKI. Poznań: Zys i S-ka.
- SELYE H., 1978: *Stres okiełzany*. Przeł. T. ZALEWSKI. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

- SHELDON K., ELLIOT A., 1999: *Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 76, s. 482–497.
- SHELDON K., HOUSER-MARKO L., 2001: *Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can There Be an Upward Spiral?* "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 80, s. 152–165.
- SHELDON K., LYUBOMIRSKY S., 2007: *Trwały wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. J. CZAPIŃSKI. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SHELDON K., RYAN R., REIS H., 1996: *What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person*. "Personality and Social Psychology Bulletin", Nr 22, s. 1270–1279.
- SHIKAR R., FREUDENBERG R., 1982: *Unemployment Rates as a Moderator of the Job Dissatisfaction – Turnover Relation*. "Human Relations", Nr 10, s. 845–856.
- SOWA C.J., LUSTMAN P.J., 1984: *Gender Differences in Rating Stressful Events, Depression, and Depressive Cognition*. "Journal of Clinical Psychology", Nr 40, s. 1334–1337.
- STAW B., SUTTON R., PELLED L., 1994: *Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace*. "Organization Science", Nr 5, s. 51–71.
- STEUDEN M., 2008: *Struktura i funkcja układu nerwowego*. W: *Podstawy neuropsychologii klinicznej*. Red. Ł. DOMAŃSKA, A. BORKOWSKA. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- STOKŁOSA B., 1986: *Lokalizacja kontroli a poczucie sensu życia*. W: *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Red. B. PILECKA. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.
- STRACK F., SCHWARZ N., GESCHNEIDINGER E., 1985: *Happiness and Reminiscing: The Role of Time Perspective Affect, and Mode of Thinking*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 49, s. 1460–1469.
- STRELAU J., 2000: *Osobowość jako zespół cech*. W: *Psychologia. Podręcznik akademicki* (T. 2, s. 525–560). Red. J. STRELAU. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- STRUBE M., BERRY J., GOZA B., FENNIMORE D., 1985: *Type A Behavior, Age and Psychological Well-Being*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 49, s. 203–218.
- STUDENSKI R., 2004a: *Ryzyko i ryzykowanie*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- STUDENSKI R., 2004b: *Test Zachowań Ryzykownych. Podręcznik*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- STUDENSKI R., 2004c: *Płeć i cechy osobowości a gotowość do ryzyka*. W: *Zachowanie się w sytuacji ryzyka*. Red. STUDENSKI R. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- SZAROTA P., 1995: *Polska Lista Przymiotnikowa (PLP): narzędzie do diagnozy pięciu wielkich czynników osobowości*. „Studia Psychologiczne”, Nr 33, s. 227–255.
- TATARKIEWICZ W., 1965/1979: *O szczęściu*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- TEILHARD DE CHARDIN P., 1981: *O szczęściu, cierpieniu, miłości*. Przeł. W. SUKIENNICKA, M. TAZBIR. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- TELLEGEN A., LYKKEN D., BOUCHARD T., WILCOX K., SEGAL N., RICH S., 1988: *Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together*. "Journal of Personality and Social Psychology", Nr 54, s. 1031–1039.
- THOMPSON S., ARMSTRONG W., THOMAS C., 1998: *Illusions of control, underestimations, and accuracy: A control heuristic explanation*. "Psychological Bulletin", Nr 123, s. 143–161.
- TOKARSKI W., 1985: *Some Social Psychological Notes on the Meaning of Work and Leisure*. "Leisure Studies", Nr 4, s. 227–231.
- TOLOR A., 1978: *Personality Correlates of the Joy of Life*. "Journal of Clinical Psychology", Nr 34, s. 671–676.
- TRZEBIŃSKA E., 2008: *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- VAN ZELST R., 1951: *Worker Popularity and Job Satisfaction*. "Personnel Psychology", Nr 4, s. 405–412.
- VEENHOVEN R., 1984: *Conditions of Happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic.
- VEENHOVEN R., 1994: *Is happiness a trait?* "Social Indicators Research", Nr 32, s. 101–160.
- VEENHOVEN R., 1996: *Developments in Satisfaction Research*. "Social Indicators Research", Nr 37, s. 1–46.
- VEENHOVEN R., 1999: *Quality-Of-Life in Individualistic Society. A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's*. "Social Indicators Research", Nr 48, s. 157–186.
- VEENHOVEN R., 2007: *Szczęście jako cel polityki społecznej: zasada największego szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna w praktyce*. Red. P.A. LINLEY, S. JOSEPH. Przeł. A. JAWORSKA-SURMA. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- VEENHOVEN R., *World Database of Happiness. Continuous Register of Scientific Research on Subjective Appreciation of Life* [<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>]
- WARR P., 1978: *A Study of Psychological Well-Being*. "British Journal of Psychology", Nr 69, s. 111–121.
- WARR P., 1999: *Well-Being and the Workplace*. In: *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Eds. D. KAHNEMAN, E. DIENER, N. SCHWARZ. New York: Sage.
- WARR P., PARRY G., 1982: *Paid Employment and Woman's Psychological Well-Being*. "Psychological Bulletin", Nr 91, s. 498–516.
- WARREN L.W., MCEACHREN L., 1983: *Psychosocial Correlates of Depressive Symptomatology in Adult Women*. "Journal of Abnormal Psychology", Nr 92, s. 151–160.
- WILLIAMS D.G., 1989: *Personality Effects in Current Mood: Pervasive or Reactive?* "Personality and Individual Differences", Nr 10, s. 941–948.
- WŁODARSKI Z., 1975: *Rozwój i kształtowanie doświadczenia indywidualnego*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- WOLAŃCZYK W., 1984: *V.E. Frankla koncepcja frustracji egzystencjalnej*. „Przegląd Psychologiczny”, T. 27, nr 4, s. 887–897.
- WOLICKI M., 1987: *Wkład polskiej myśli psychologicznej w rozwiązywanie problemu sensu życia*. W: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*. Red. K. POPIELSKI. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

- WRZEŚNIEWSKI K., 1990: *Badanie Wzoru zachowania A przy użyciu polskiego kwestionariusza*. „Przegląd Lekarski”, T. 49, nr 9, s. 538–542.
- WRZEŚNIEWSKI K., 1993: *Styl życia a zdrowie. Wzór zachowania A*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk.
- WRZEŚNIEWSKI K., SANTORSKI J., 1985: *Diagnoza wzoru zachowania „A” jako czynnika ryzyka zawału serca*. W: *Materiały do nauczania psychologii*. Red. T. SZUSTROWA, E. PASZKIEWICZ. T. 4. Seria II. Warszawa: PWN, s. 318–333.
- WRZEŚNIEWSKI K., ZYZANSKI S., JENKINS D., 1980: *Polsko-amerykańskie badania nad wzorem zachowania stanowiącego czynnik ryzyka zawału serca*. „Przegląd Psychologiczny”, T. 23, nr 1, s. 35–45.
- ZAŁEŚKIEWICZ T., 2005: *Przyjemność czy konieczność. Psychologia spostrzegania i podejmowania ryzyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- ZAWADZKI B., STRELAU J., SZCZEPANIAK P., ŚLIWIŃSKA M., 1998: *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- ZDROJEWICZ Z., DUBIŃSKI A., DUBIŃSKA K., 2005: *Mózg a seks*. W: *Miłość, hormony i seks*. Red. Z. ZDROJEWICZ. Wrocław: Wydawnictwo Continuo.
- ZUCKERMAN M., KUHLMAN D. MICHAEL, 2000: *Personality and Risk-Taking: Common Biosocial Factors*. „Journal of Personality”, Vol. 68(6), s. 999–1029.

Anna Porczyńska-Ciszewska

Personality traits versus the experience of happiness and sense of life

S u m m a r y

Both defining what happiness is and what gives sense to human existence is not an easy task. It is so as the very notions are ambiguous and impossible to define clear-cut since each of us may understand the nature of happiness and sense of life in a bit different way. The literature offers many conceptions and ways of defining happiness that is why speaking of happiness one should bear in mind the multiplicity of this term, and differentiate between different types of happiness. However, in spite of the existing differences, there is one thing they have in common, namely, all of them mean something positive and valuable.

For the purposes of the studies in question, the leading conception of happiness was that of M. Csikszentmihalyi who conceived of it as the „*flow experience conception*” (in Polish translation, the very term is called „*konceptcja przepływu*”, „*konceptcja zaangażowania*” or „*teoria optymalnego doświadczenia*”). The theory by M. Csikszentmihalyi was based on the *flow* conception, that is, the state in which a person is so much engaged in his/her task that nothing else matters. The very experience is satisfactory to such an extent that people aim at repeating it, even at great cost, only because of their willingness to experience this pure satisfaction.

The studies conducted and presented in the publication constitute an attempt to define the subject determiners of individual differences within the scope of the frequency of happiness experienced, defining a mental well-being of an individual, and their relationship with the sense of existence as felt by the subject.

The studies under investigation aimed at recognizing the relationship between the level of happiness experienced (as understood by the *flow* conception) and the sense of one's own existence.

The research included 208 subjects of different sex. They completed a battery of self-describing questionnaires. The data collected allowed for including such variables into the analysis as the sense of life, locus of control (LOC), tendency for reactions according to the A behavior model, taking risky actions, and personality traits taken from the so called big 5 model, notably, extroversion, neuroticism, openness for experience, conscientiousness, and tendency to compromise whose influence on the experience of happiness was measured statistically in the form of correlation and prediction.

The results seem to prove the correctness of the assumption that each person is characterized by a certain level of the sense of their own life that conditions the level of their mental well-being understood as happiness. It was claimed that the sense of life may be treated as the main factor determining individual differences in terms of a mental well-being expressed by the frequency of happiness experienced, and that a high level of the sense of life most strongly correlates in a positive way with extroversion and conscientiousness. The experience of happiness, on the other hand, depends not only on the sense of life, but also directly on certain subject traits, namely on the tendency to take risky actions, extroversion, openness for new situations and conscientiousness. Besides, it was stated that the subject trait, that is a tendency to take risky actions, is directly connected to the frequency of happiness experienced by an individual. The very findings proved the existence of individual differences in terms of the level of the sense of life experienced, and, subsequently, the frequency of happiness experienced manifested in the form of experiences of the *flow experience* type.

Anna Porczyńska-Ciszewska

Die Persönlichkeitsmerkmale und Glückerleben und Lebenssinngefühl

Z u s a m m e n f a s s u n g

Es ist nicht leicht, das Glück und den Sinn der menschlichen Existenz zu definieren, denn diese Begriffe sind mehrdeutig und können von jedem Menschen anders betrachtet werden. In der Literatur findet man verschiedene Definitionen des Glücks, doch alle haben ein gemeinsames Merkmal – sie bedeuten zwar etwas positives und wertvolles.

Zu vorliegenden Forschungen wurde das von Mikály Csíkszentmihályi entwickelte Konzept des Glücks, nämlich *flow experience* (Flow-Erleben) angenommen, die im Polnischen *Flow-Idee*, *Einsatz-Idee* oder *Theorie der optimalen Erfahrung* genannt ist. Flow bedeutet das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens des Menschen in einer Tätigkeit. Diese Erfahrung stellt den Menschen so sehr zufrieden, dass er danach strebt, sie sogar mit hohen Kosten immer wieder zu wiederholen, um damit nur reinen Spaß zu haben.

Die in vorliegender Abhandlung dargestellten Forschungen hatten als Ziel, subjektive Kriterien zu bestimmen, die für unterschiedliches und mehr oder weniger häufiges Erleben des Glücks, also für das Gefühl der Glückseligkeit und dessen Zusammenhang mit dem Lebenssinn verantwortlich sind.

Die Forschungen sollten auch, den Zusammenhang zwischen dem Glückserleben (im Verständnis der Flow-Theorie) und den subjektiven Veranlagungen und dem Lebenssinngefühl feststellen. An den Forschungen nahmen 208 Personen beiderlei Geschlechts teil. Alle Versuchspersonen hatten eine ganze Reihe von Selbsteinschätzungsfragebögen auszufüllen. Erhaltene Daten erlaubten, solche

Variablen zu analysieren wie: das Lebenssinngedühl, die Lokalisierung des Kontrollgedühls (LOC), die Tendenz dem Verhaltensmuster A gemäß zu reagieren, die Bereitschaft zu riskanten Vorhaben und die dem Modell der sog. Großen Fünf gehörenden Persönlichkeitsmerkmale: Extraversion, Neurotizismus, Erfahrungsoffenheit, Gewissenhaftigkeit und Kompromissbereitschaft, deren Einfluss auf das Glöckerleben mit statistischen Korrelations- und Prädiktionsmethoden bewertet wurde.

Die Forschungsergebnisse scheinen die Richtigkeit der aufgestellten These zu beweisen, dass jeder Mensch über ein bestimmtes Niveau des Lebenssinngedühls verfügt, das für das Erreichen einer bestimmten Stufe seiner Glückseligkeit, also des Glücks, entscheidend ist. Es wurde folgendes festgestellt: 1. das Lebenssinngedühl kann als ein solcher Faktor gelten, der individuelle Unterschiede zwischen den Menschen im Bereich der durch die Häufigkeit des erfahrenen Glücks ausgedrückten Glückseligkeit determiniert; 2. hohes Niveau des Lebenssinngedühls korreliert positiv vor allem mit der Extraversion und der Gewissenhaftigkeit. Das Glöckerleben hängt dagegen nicht nur vom Lebenssinngedühl, sondern auch direkt von manchen subjektiven Merkmalen, d.h.: der Bereitschaft zu riskanten Vorhaben, der Extraversion, der Offenheit für neue Situationen und der Gewissenhaftigkeit ab. Man ist auch zum Schluss gekommen, dass ein solches subjektives Merkmal, wie die Bereitschaft zu riskanten Vorhaben und die Häufigkeit des von dem Menschen erfahrenen Glücks eng zusammen gehören. Eigene Forschungen der Verfasserin haben das Vorhandensein von individuellen Unterschieden in dem Niveau des verspürten Lebenssinns und demzufolge in der Häufigkeit des erfahrenen Glücks (Flow-Erleben) auch bestätigt.

Redakcja
Barbara Konopka

Projekt okładki i stron działowych
Maciej Nieśłony

Aranżacja komputerowa okładki i stron działowych
Tomasz Gut

Redakcja techniczna
Barbara Arenhövel

Korekta
Mirosława Żłobińska

Łamanie
Edward Wilk

Copyright © 2013 by
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-226-2156-1

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawus@us.edu.pl

Wydanie I. Ark. druk. 19,0. Ark. wyd. 20,5.
Papier offset. kl. III, 90 g Cena 38 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: PPHU TOTEM s.c.
M. Rejnowski, J. Zamiara
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

„Praca dr Anny Porczyńskiej-Ciszewskiej jest wartościowym tomem zawierającym interesujące treści ważne dla psychologii jakości życia. Problematyka szczęścia i sensu życia jest zagadnieniem o dużej wadze poznawczej, znacznej atrakcyjności i emocjonalnej ważności. Prace pisane z psychologicznego punktu widzenia są dość nieliczne, więc każda rzetelna wypowiedź na ten temat jest cenna. Autorka odważnie wybrała tematykę, nie unikając odpowiedzialności za konfrontacje z bardzo podstawowymi kwestiami psychologicznymi – to jej intelektualna kondycja pozwala na taką decyzję. (...) poziom pracy uważam za wysoki i odpowiedni do jej przeznaczenia – czytelnika studenta nauk społecznych i humanistycznych oraz przedstawicieli innych dyscyplin naukowych, zainteresowanych tematyką psychiki ludzkiej i życia społecznego”.

Z recenzji Prof. dr. hab. Zbigniewa Nęckiego